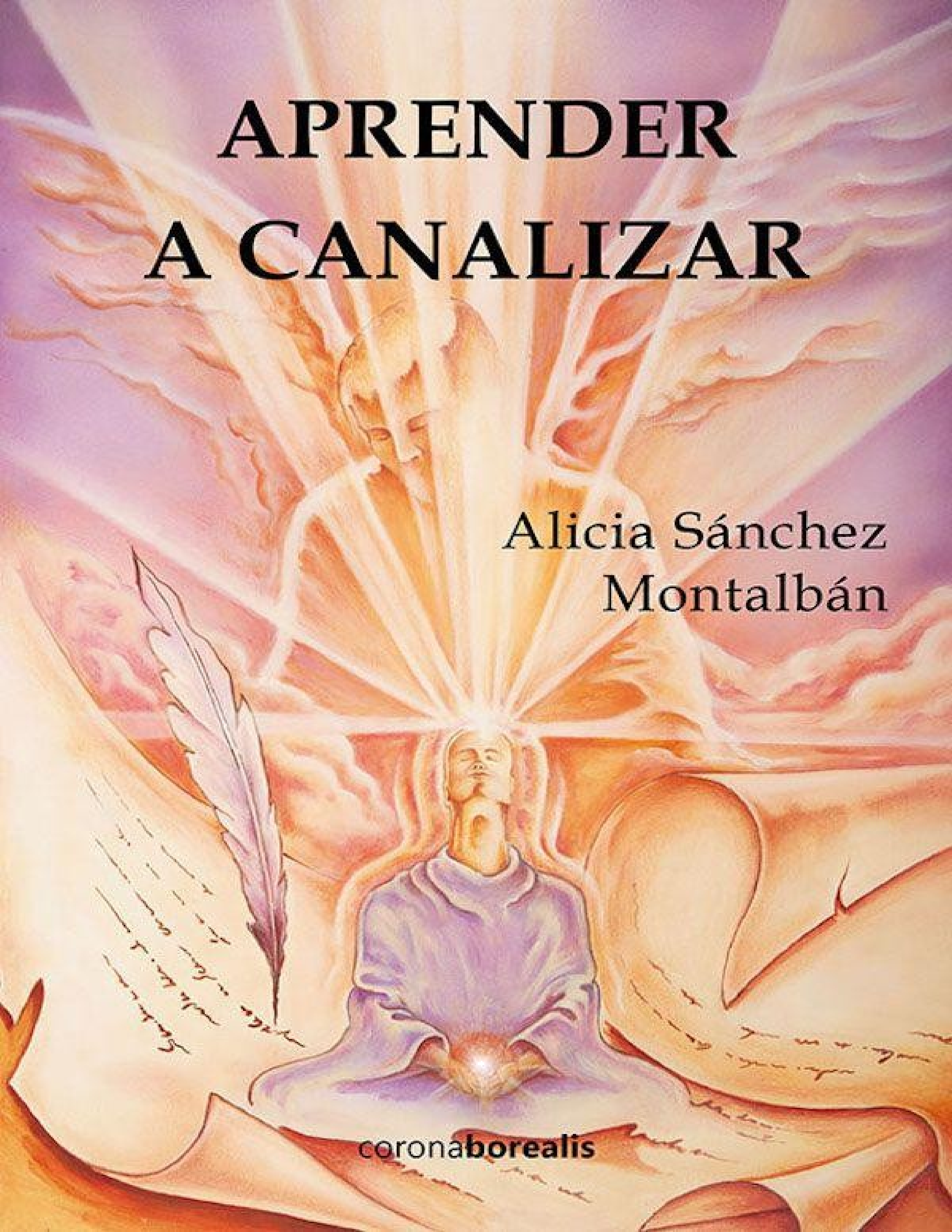

APRENDER
A CANALIZAR
Alicia Sánchez
Montalbán
coronaborealis

# Table of Contents

Cover Page
Portada
Título
Créditos
AGRADECIMIENTOS
MENSAJE DE LUZ PARA LEER ANTES DE COMENZAR ESTE LIBRO
PRÓLOGO DE LA AUTORA
MI PROPIA EXPERIENCIA
LO QUE NO NOS HAN CONTADO
EL PODER DEL MIEDO
POR QUÉ APRENDER A CANALIZAR
LOS GUÍAS ESPIRITUALES
QUÉ ES CANALIZAR
SEÑALES QUE TE AVISAN
ELEVAR LA VIBRACIÓN
LOS SERES FALLECIDOS
DESCUBRIR QUIÉN ES MI GUÍA
LA ÚNICA FÓRMULA QUE SE DEBE RESPETAR
CÓMO SE CANALIZA
EL MENSAJE
DÓNDE CANALIZAR
HERRAMIENTAS QUE AYUDAN
PREGUNTAS RECOMENDADAS
CUANDO TU GUÍA TE HABLA REPENTINAMENTE
PONER EN PRÁCTICA LO QUE ELLOS NOS SUGIEREN
LO QUE PUEDE LOGRARSE
CANALIZAR PARA OTROS
LO QUE LOS GUÍAS NOS ENSEÑAN
TÉCNICAS PARA RELAJARSE
CONCLUSIÓN
EXPERIENCIAS DE OTRAS PERSONAS

**Y página de Facebook**
**Sea Of Letters**

# APRENDER A CANALIZAR

ALICIA SÁNCHEZ MONTALBÁN




Ediciones Corona Borealis

Aprender a Canalizar - Alicia Sánchez Montalbán



Primera edición: Abril 2014

# Índice

Portada

Título

Créditos

AGRADECIMIENTOS

MENSAJE DE LUZ PARA LEER ANTES DE COMENZAR ESTE LIBRO

PRÓLOGO DE LA AUTORA

MI PROPIA EXPERIENCIA

LO QUE NO NOS HAN CONTADO

EL PODER DEL MIEDO

POR QUÉ APRENDER A CANALIZAR

LOS GUÍAS ESPIRITUALES

QUÉ ES CANALIZAR

SEÑALES QUE TE AVISAN

ELEVAR LA VIBRACIÓN

LOS SERES FALLECIDOS

DESCUBRIR QUIÉN ES MI GUÍA

LA ÚNICA FÓRMULA QUE SE DEBE RESPETAR

CÓMO SE CANALIZA

EL MENSAJE

DÓNDE CANALIZAR

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN

PREGUNTAS RECOMENDADAS

CUANDO TU GUÍA TE HABLA REPENTINAMENTE

PONER EN PRÁCTICA LO QUE ELLOS NOS SUGIEREN

LO QUE PUEDE LOGRARSE

CANALIZAR PARA OTROS

LO QUE LOS GUÍAS NOS ENSEÑAN

TÉCNICAS PARA RELAJARSE

CONCLUSIÓN

EXPERIENCIAS DE OTRAS PERSONAS



**Dedicado a todas las personas que buscan su auténtico camino.**

# AGRADECIMIENTOS

Este libro es el resultado de la experiencia, la confianza, la constancia, la colaboración y el amor. Por eso agradezco a todas y cada una de las personas que han dejado huella en mi vida para que pudiera escribirlo.

A los participantes en el curso Aprender a Canalizar. De todos ellos, siempre, he aprendido algo.

A los que me han ofrecido amablemente sus experiencias para compartirlas en este libro. Patricia, Elena, Miguel, Marisa, Joan, Freddy, Inma, Carmen, Mª Ángeles, Divya, Marian y todos los que se quedaron en el tintero por falta de tiempo o de espacio.

A Ediciones Corona Borealis, por publicarlo.

Gracias a los maravillosos seres de luz que me acompañan y guían mi trabajo.

A Ismael Cruz Mantero, por confiar en mí y pintar una imagen llena de luz y fuerza para la portada.

Y, muy especialmente, a Víctor Estévez Polo, por su colaboración constante, por su confianza plena, por trabajar conmigo en equipo. Junto a ti, la fuerza de la unidad se vuelve palpable.

## MENSAJE DE LUZ PARA LEER ANTES DE COMENZAR ESTE LIBRO

Antes de que comiences a leer este libro queremos decirte que lo más importante es que confíes en ti. No existe en el mundo una persona más sabia que tú para tu propia vida. Eres un ser de luz tan luminoso como aquellos a los que más admiras. Sólo tienes que conectar con tu corazón para descubrirlo.

Viniste a este mundo para iluminar las sombras. Todas las sombras que te rodean cumplen junto a ti un propósito de luz: animarte a encontrar en tu interior la respuesta a todas las preguntas, la solución a todos los problemas y la alegría que crees que te falta.

**Tu corazón vibra en el amor, y el amor es la energía que mueve el universo. La más poderosa que existe. El amor puede mover montañas, surcar mares, transformar paisajes, revolucionar vidas, crear mundos…**

**Y está en ti. Sí, en ti, que alguna vez te miraste en el espejo creyendo que no eras válido, ni fuerte, ni capaz. Quizás, ni siquiera bueno.**

Hoy venimos, desde los confines del universo, más allá de las estrellas que contemplan tus ojos, para decirte que tú eres un ser bueno, válido, fuerte y capaz. También puedes ser malo, débil e incapaz si te lo propones. Realmente depende de ti. Sólo tú lo decides. No existe un plan superior que tu libre albedrío no pueda cambiar. Eres el creador de tu propia realidad, al igual que el Creador creó la vida en su momento. Incluso se creó a sí mismo, igual que tú.

Ese creador, al que posiblemente admiras y veneras, está en ti. Forma parte de ti o tú de él. Depende de la perspectiva. Ese creador, tan grande, tan majestuoso, tan omnipotente confía en ti. Ha delegado en ti su capacidad creadora de mundos y situaciones. Por eso, en pequeña escala, tú puedes hacer lo mismo que hizo él.

Este es el mensaje que deseamos que leas antes de comenzar a impregnarte de los conocimientos y experiencias que te transmitirá este libro. Te lo ofrecemos, aún a sabiendas de que puede causarte cierta confusión y tal vez hasta rechazo, porque consideramos que tú eres el ser más importante del mundo en este momento, y así es como debes verte a ti mismo a partir de hoy, especialmente cada vez que te descubras buscando afuera lo que ya llevas dentro.

**Por favor, confía en ti. Hazlo incluso más que en nosotros: ángeles, arcángeles, maestros ascendidos, guías espirituales y demás seres de luz que trabajamos al servicio de tu corazón.**

# PRÓLOGO DE LA AUTORA

## EL POR QUÉ DE ESTE LIBRO

Escribo este libro porque quiero compartir con los demás algo que a mí me ha ayudado profundamente. Vivimos desconectados de nuestra verdadera esencia, de espaldas a realidades que no sólo existen, sino que además nos ofrecen las respuestas que todos buscamos, a veces desesperadamente.

***Nuestro actual modo de vida nos ha convertido en prisioneros. Prisioneros de una hipoteca, de un trabajo demasiado absorbente, de una relación insatisfactoria que no nos atrevemos a romper por las posibles consecuencias…***

El miedo se ha instalado entre nosotros sin que nos hayamos dado cuenta. La mayor parte del tiempo deseamos estar donde no estamos o hacer lo que no hacemos, pero no estamos ni lo hacemos por miedo a lo que pueda pasar si nos salimos de la norma.

La norma es la que nos dice cómo tenemos que vivir y pensar. Tenemos que trabajar duro para conseguir bienes materiales que, al poco de tenerlos, dejan de resultar tan atractivos. Cuando vivimos en un piso queremos mudarnos a una casa, cuando conseguimos la moto anhelamos el coche. En pocos meses, nuestros aparatos electrónicos se quedan obsoletos y comenzamos a pensar en cambiarlos por otros más nuevos y con más prestaciones.

Todas estas “necesidades” nos obligan a trabajar más para ganar más dinero. Cuanto más trabajamos menos tiempo tenemos para disfrutar de todo lo que hemos adquirido, por no hablar de la salud, que se va quedando por el camino.

Deseamos conocer a nuestra pareja ideal, pero cuando la conocemos no tenemos tiempo para dedicarle. Queremos ser padres y cuando tenemos hijos los aparcamos durante muchas horas en instituciones oficiales creadas para que podamos seguir trabajando y consumiendo sin parar.

***Somos prisioneros de nuestras vidas insatisfechas.***

Yo lo fui durante mucho tiempo, pero ya no lo soy, y por eso escribo este libro. Porque quiero compartir algo que he descubierto y me ha servido para salir de mi prisión, algo que ha devuelto la paz y la satisfacción a mi vida.

Mi deseo no es otro que el de compartir, en ningún caso de aleccionar o crear un dogma. Creo firmemente en que cada uno de nosotros conoce su propia verdad mejor que nadie, y sabe reconocer en su interior lo que resuena con ella y lo que no.

***Para encontrar el propio camino es indispensable hacer caso a las sensaciones internas, porque ellas nos proporcionan las respuestas que necesitamos en cada momento de nuestra vida, especialmente en aquellos en los que debemos decidir.***

El propio camino es el que nos proporciona paz interior y satisfacción personal cuando lo seguimos, dos anhelos que la mayoría de las personas hoy buscan. Paz interior, primero, y satisfacción personal, después. Van unidas, porque no cabe la plenitud en un interior confuso o en lucha consigo mismo. Por eso, el primer paso que debemos dar para recuperar algo que nos pertenece por derecho propio es volver la mirada hacia el interior, descubrir qué nos causa la insatisfacción, qué provoca la confusión y genera la lucha. Para poder remediar un mal debemos encontrar su origen. En caso contrario, sólo nos estaremos ocupando de los síntomas.

***Volver la mirada hacia el interior supone hoy un gran reto. Estamos acostumbrados a vivir hacia afuera, a fijarnos en lo que hacen o dicen otros, a buscar culpables…***

Es normal que tantas personas se sientan hoy insatisfechas. ¿Cómo voy a encontrar satisfacción si concedo más importancia a lo demás que a mí mismo? El reto consiste precisamente es eso: en dejar de vivir desde afuera y comenzar a vivir desde adentro. Sólo permitiendo que surja mi voz interior y prestándole atención lograré que mi vida se vuelva armónica y satisfactoria.

En mi búsqueda personal de respuestas, yo he encontrado una manera de hacerlo, el tema del que trata este libro, y estoy inmensamente agradecida a las oportunidades que la vida me dio para descubrirlo. A mí me sirve, y por eso lo comparto, esperando que las palabras impresas aquí puedan ayudar a otras personas a encontrar lo que buscan, pero sin pretender que ésta sea la única manera que existe. No es ni siquiera la mejor. Es una más. Cada persona debe descubrir la suya.

# MI PROPIA EXPERIENCIA

El día que comencé a canalizar no sabía que de verdad lo estaba haciendo.

De pequeña escribía cuentos, poemas o diarios. Durante la adolescencia fueron estos últimos los que más me ayudaron a integrar el proceso de cambio por el que pasaba y, sobre todo, a desahogarme de los múltiples desengaños amorosos que sufría.

Aunque no lo aparentaba, era una chica melancólica. Me sentía fuera de lugar casi continuamente. En mis diarios me quejaba porque nadie me comprendía. ¿Por qué veía yo las cosas de manera tan diferente? Formulaba en ellos cientos de preguntas, a las que contestaba yo misma con unas cuantas deducciones, pero ninguna de mis deducciones me parecía válida, porque prestaba más atención a la opinión ajena que a la propia.

Sin embargo, las respuestas a mis preguntas estaban allí, camufladas entre quejas y lamentos.

A los veintisiete años elegí un camino equivocado, si es que alguno puede serlo. Afortunadamente, la vida siempre te ofrece una oportunidad para rectificar, y el camino equivocado acaba siendo sólo el más arduo. Un trabajo de ocho horas, que no me gustaba; una relación de pareja, que no me llenaba; y una vida basada en el conformismo.

El conformismo no tiene nada que ver con la aceptación. Aceptar es dejar de luchar contra lo irremediable para mantener el equilibrio interior y poder emplear la energía en decidir si permanecer o marcharse. El conformismo es quedarse a pesar de la desilusión.

Mi camino equivocado me condujo a un sinfín de insatisfacciones personales y a un gran vacío interior. No deseo prodigarme aquí en detalles que ilustren aquella etapa de mi vida, porque no son importantes. Baste con decir que era profundamente infeliz en mi matrimonio, detestaba mi trabajo, constantemente me ponía enferma y había perdido la ilusión por todo. Por todo menos por escribir novelas, porque hacerlo me ayudaba a evadirme de mi propia existencia.

Permanecí presa de aquella situación durante trece años, sin saber cómo salir, sin atreverme a dar un paso por miedo a las posibles consecuencias y sin energía para hacerlo. Caí tan bajo en mi propia escala evolutiva que ya sólo me quedaba caminar de nuevo hacia arriba. El camino más arduo.

Un día, alguien me habló de un libro que se había editado hacía casi veinte años. Aquella persona estaba empeñada en que yo leyera el libro, porque, aseguraba, era exactamente lo que yo necesitaba en ese momento. Al oírle decir que hablaba de la existencia de vidas pasadas y de la reencarnación, me negué en redondo.

-Yo no creo en nada de eso.

Pero lo cierto es que sí creía. O lo había hecho hacía mucho tiempo, cuando era adolescente y me interesaba todo lo que pudiera responder a las preguntas existenciales de la vida. ¿Qué hacemos aquí?, ¿de dónde venimos?...

Había creído en todo eso, pero ya no creía, porque mi camino equivocado, el más arduo, me había desconectado de mí misma, de la inocencia, de la ilusión y del interés por la vida.

A las pocas semanas, otra persona, que no conocía a la primera, me recomendó leer el mismo libro.

-¿Qué pasa con ese dichoso libro? Si ni siquiera está de moda ni es actual…

No transcurrió ni un mes completo cuando me lesioné en una pierna practicando un ejercicio simple en el gimnasio. De repente no podía dar un paso. Llevaba años realizando ese movimiento. Era casi imposible una lesión así. Necesitaba recuperar pronto la movilidad porque, en dos días, tendría que hacer de anfitriona de la familia de mi marido en la feria de Sevilla y yo no quería fallar.

Al verme tan apurada, la dueña del gimnasio me dijo casi en voz baja:

-Yo conozco a una persona que puede quitarte esa lesión al instante. Es un poco friqui, porque hace unos extraños ruiditos con la garganta mientras te la quita, pero merece la pena. Es infalible. Llámala.

La llamé.

Ella no podía atenderme hasta la semana siguiente, pero algo en el tono de mi voz debió de conmoverla, porque me dijo que intentaría cambiar la cita de un paciente y que me llamaría más tarde.

No pasó ni media hora antes de recibir su llamada.

-¿Puedes venir mañana, a las once?

A las once de la mañana del día siguiente, yo me encontraba en su camilla, en el centro de una preciosa sala de terapias llena de cristales de cuarzo y símbolos extraños. No sabía para qué servían los primeros y mucho menos

qué significaban los segundos, pero me sentía muy bien allí, en aquel ambiente acogedor, reconfortante.

Para tratar mi lesión, la terapeuta utilizó un ungüento de hierbas, una especie de varita con una esfera de cuarzo transparente en un extremo y, sin duda, unos curiosos ruiditos que salían de su garganta.

Me dije a mí misma que, mientras me curase, me importaba un bledo lo extraño de todo aquello.

Salí caminando de su consulta. Pude ir a la feria de Sevilla, andar durante horas tres días enteros y volver ilesa.

Dado el éxito obtenido se me ocurrió que, tal vez, si aquella mujer había podido curarme la lesión de la pierna, también podría quitarme las contracturas que constantemente se me formaban en la espalda y que se mostraban tan rebeldes al masaje convencional. Le pedí una nueva cita.

En la primera sesión logró que desapareciera de mi espalda todo rastro de dolor, algo que no habían conseguido ninguna de las carísimas sesiones de masaje a las que asistía cada semana, desde hacía meses.

-¿Qué me has hecho? –le pregunté entusiasmada.

-Te he quitado unas cuantas emociones negativas que te echas a la espalda. –Me dijo, como si nada, y yo me quedé muda.

Ella continuó:

-Las contracturas que tenías serían normales en alguien que carga sacos en el muelle, pero no es tu caso, ¿verdad?

Yo sólo pude negar con la cabeza.

-Cuando nos echamos todo a la espalda, el cuerpo acaba pasándonos factura.

Estaba tan anonadada que no pude decir nada. Porque lo que ella me indicaba, en mi caso, era exactamente así. Constantemente, cada vez que el dolor y la insatisfacción en los que me hallaba inmersa se presentaban ante mí, yo los cogía imaginariamente con las manos y me los echaba a la espalda. Hacía precisamente ese gesto.

Antes de que saliera de mi asombro, ella preguntó:

-¿Has leído Muchas vidas, muchos maestros?

El libro. El dichoso libro.

¿Cuántas probabilidades había de que, en menos de un mes, una tercera persona me preguntara por un libro que se había editado hacía casi veinte años?

Muy pocas, y por eso, cuando salí de allí, me fui directamente a comprarlo.

Sólo tardé un día y medio en leerlo, pues cuando lo abrí ya no pude despegarme de sus páginas. A medida que leía, un recuerdo dormido se despertaba en mí.

-Ésta es la verdad en la que yo creía… -pensaba mientras leía.

Durante la siguiente sesión le solicité a mi nueva terapeuta una regresión.

-¿Para qué quieres hacerla?

-Siento curiosidad.

Ella me miró con sus ojos perfectamente azules, transparentes, como si buscara en mi interior la respuesta que yo no le proporcionaba, y finalmente asintió.

Durante aquella regresión, mi alma me mostró pasajes de otra vida que estaban condicionando la actual, que me estaban limitando. Me enseñó también que dentro de mí había un mundo maravilloso, lleno de experiencias y respuestas, al que yo le había dado la espalda. Pude ver a mi mejor amiga, que había muerto en un accidente dos años antes. Ella me mostró que la vida continúa, que no se acaba nada después de la muerte, y que continuaba ahí, tendiéndome la mano para ayudarme a avanzar, igual que hizo en vida.

Fue tan impactante la experiencia que tardé varias horas en recuperarme. Con los pies hundidos en la arena de una playa cercana lloré todas las lágrimas que había reprimido durante los últimos años y me aseguré a mí misma que nunca más volvería a traicionarme.

Así desperté a la espiritualidad, esa parte de nosotros mismos que hemos olvidado. Aquel fue el principio del camino de vuelta hacia arriba, desde las profundidades del infierno en el que yo sola, sin ayuda de nadie, había caído.

Por el camino de regreso fui aprendiendo más cosas y despertando otros recuerdos dormidos. Aprendí a gestionar mis emociones, para que no se me

llevaran de vuelta al infierno cada vez que se presentaba una prueba difícil; a aceptar que no podía cambiar a nadie, pero sí a mí misma; a dejar de perder energía en agotadoras luchas internas y externas…

Descubrí conceptos como “despertar”, “vibración”, “aura”, “canalizar” o “guía”. Estos dos últimos me llamaron especialmente la atención. Por mi educación cristiana sabía que existía el ángel de la guarda, pero nunca había hecho uso de él. Ni siquiera sabía cómo hacerlo. Me habían contado que existía, que podía pedir su protección por las noches con una oración sencilla, pero nadie me dijo que podía escucharlo ni comunicarme abiertamente con él.

Además, diez años en un colegio de monjas habían resultado suficientes para convencerme de la incongruencia de muchos de los postulados que me habían enseñado allí. Hacía años que me había apartado de la religión.

Cuando oí hablar a alguien de que todos tenemos un guía y de que algunas personas se comunican con él, decidí probar yo misma.

Una mañana encendí mi ordenador, prendí una vela y un incienso, porque me habían dicho que eso ayudaba, cerré los ojos y pedí que mi guía me diera un mensaje.

A los pocos segundos empezó a llegar una gran cantidad de información.

Comencé a escribir. Las frases se enlazaban unas con otras con gran facilidad. Escribía sin mirar a la pantalla, con rapidez, para no perder ni una coma. Cuando acabé tuve que separar palabras, corregir faltas de ortografía y puntuación, para que el texto fuera legible.

Un tanto sorprendida descubrí que se trataba de una especie de cuento, en el que la protagonista, una mujer abocada al fracaso tras una serie de decisiones erróneas, contraía una grave enfermedad que casi le costaba la vida. Afortunadamente sucedía algo que la hacía reflexionar y tomar la decisión correcta. Todo cambiaba a partir de ese momento y, en poco tiempo, se transformaba en una mujer distinta, con una nueva vida.

Reconozco que pensé: vaya cuento malo que me ha salido. Lo archivé y me olvidé de la experiencia.

No volví a acordarme de él hasta el día en que alguien me propuso asistir a un curso para aprender a canalizar. ¿Por qué no?, me dije. Si tengo un guía me gustaría comunicarme con él para hacerle unas cuantas preguntas, entre ellas por qué me siguen sucediendo cosas desagradables si ya estoy en el camino correcto…

Confieso que pasé la mayor parte del curso, que duraba dos días, cuestionándome la honestidad de la profesora. ¿Veía de verdad a nuestros guías o se lo inventaba todo? ¿Sus percepciones eran auténticas o estaba dotada de una imaginación fabulosa? ¿Qué había detrás de tanto elogio y tanta sonrisa? ¿Se dirigía de verdad a mí cuando exclamaba: ¡Nena, lo que vas a hacer! ¡Uy, uy, uy! Lo que me están diciendo de ti…?

¿De mí? Si yo era una simple mortal que apenas acababa de aprender a gestionar sus emociones, si hacía pocos meses nadaba en las profundidades del horror, deseándole mal a los demás y a mí misma. ¿Cómo iba yo a creer en lo que me decía?

Mantuve mis defensas durante todo el primer día, pero al final de la jornada, cuando ella nos contó cómo se canalizaba, tuve que rendirme.

Se canalizaba exactamente igual que yo lo había hecho, cuando escribí intuitivamente aquel cuento que consideraba de escasa calidad, cuatro meses antes.

Al llegar a casa aquella noche me fui directamente hacia el ordenador, abrí el documento al que había llamado posible canalización y me quedé perpleja. En los últimos cuatro meses se había cumplido lo que allí decía. La protagonista de aquel cuento era yo y aquélla era mi vida.

O bien tenía la capacidad de predecir el futuro o bien había canalizado...

¡Menudo descubrimiento! O sea, que canalizar estaba chupado. O sea, que yo también tenía un guía y mi guía me hablaba. O sea, que yo era capaz de comunicarme con él y… ¿qué significaba eso? ¿Cuántas eran las posibilidades? ¡Cientos!

-Esto es como haber tenido un Ferrari en el garaje todos estos años sin usarlo, -me dije-. ¡Vamos a sacarle partido!

Asistí a la siguiente sesión del curso con todos mis sentidos alerta, para no perderme ni un detalle. Descubrí entonces quién era mi guía, viví un par de experiencias en otro contexto increíbles y comencé a confiar tímidamente en mí misma. La profesora me decía que yo podía, que yo sabía, que yo haría cosas maravillosas para el bien común… Quizás sea eso lo que más me ayudó, que ella me animara a creer en mí, algo por lo que siempre le estaré agradecida.

Dado que ya sabía canalizar y disponía de un Ferrari desaprovechado me dispuse a usarlo todos los días. Al principio, mi guía se prodigaba en elogios hacia mí, continuando la labor que aquella profesora había iniciado. Que si yo era muy grande, que si era capaz de esto o de aquello, que confiara en mí, que podía llegar a donde me propusiese…

He de decir que, aunque me gustaba escribir esas cosas, no me creía del todo que las canalizase. Era exactamente lo que yo necesitaba escuchar en ese momento para sentirme bien, lo que me hubiera gustado escuchar de labios de personas como mi marido, mis amigos o mi jefe. Y por eso dudaba. ¿No sería yo misma la que se inventaba todas aquellas frases para encontrar consuelo? Algo me decía que no, que yo no solía hablarme a mí misma de ese modo, más bien me hablaba al contrario, reprochándome lo que hacía mal, resaltando mis defectos, haciendo caso de mis miedos…

Además canalizar me sentaba realmente bien. Cuando acababa me sentía renovada, como después de un buen descanso o tras vivir un momento maravilloso. Eso no podía inventármelo. Era una realidad. Tan intensa que ya no quería prescindir de ella. Canalizara o no iba a seguir haciéndolo.

Con el tiempo, los mensajes se volvieron más concretos. Empecé a recibir instrucciones precisas cada vez que preguntaba qué podía hacer para sentirme bien conmigo misma. Mi guía me indicaba el camino a seguir, pero yo no hacía caso de sus recomendaciones, porque me aterraba dar el paso de gigante que él me aconsejaba.

Nuevamente, las dudas acudieron a mí, porque eso que él me aconsejaba era precisamente lo que yo llevaba trece años anhelando. Un paso que no me atrevía a dar por miedo a las posibles consecuencias, porque creía que no sería capaz de salir adelante sola, por el qué dirán, por las facturas que pagar, por el vértigo que representaba todo lo nuevo y desconocido que llegaría a mí…

*Probablemente, me decía, esto me lo estaré inventando. Yo ya sé que si doy ese paso me sentiré mejor conmigo misma. No necesito que ningún guía me lo diga. ¿Por qué no me dice algo que yo no sepa? Así sabré con certeza que estoy canalizando.*

Lo que yo no sabía entonces era que los guías nunca van en contra de nuestros auténticos anhelos, sino que los fomentan. Nos animan a creer en ellos para lograrlos. Mi guía me aconsejaba exactamente lo que mi sabiduría interior llevaba aconsejándome casi trece años, porque eso era exactamente lo que yo necesitaba para recuperar el equilibrio interior y comenzar a transitar mi verdadero camino, el que imaginé antes de nacer, cuando desarrollé mi plan de vida.

Tuvo que pasar medio año más para que me decidiera.

Cuando por fin lo hice comprendí que aquélla era la mejor decisión que había tomado en mi vida. Lejos ya del abismo y de la confusión de los meses iniciales, en los que todo vuelve a ordenarse, me pregunté cómo había podido vivir durante tanto tiempo sin sentir aquella paz que finalmente sentía.

Mi guía tenía razón al aconsejarme lo que yo ya sabía. Porque eso era precisamente lo que mi alma necesitaba para avanzar.

Descubrí de ese modo que al confiar te concedes la oportunidad de comprobar. Al canalizar y poner en práctica los consejos de mi guía, especialmente aquellos que resonaban en mi corazón como la verdad, pude obtener las confirmaciones que necesitaba para que mi confianza se fuera afianzando.

La confianza es el factor más importante a la hora de canalizar. Es necesario confiar en que es posible, porque de lo contrario la canalización no tendrá lugar o, si lo tiene, no será valorada como tal y, por lo tanto, quedará en el olvido.

A lo largo del camino he ido recibiendo grandes confirmaciones, pero la que más valoro de todas ellas es que mi vida ha mejorado inmensamente.

Después de unos años en contacto con mis guías soy una mujer en paz consigo misma, satisfecha de su vida y feliz. Una mujer nueva, si la comparamos con aquella que inició este camino.

O quizás, tan sólo, la mujer que siempre fui.

## LO QUE

## NO NOS HAN CONTADO

En algún momento de nuestra existencia, todos nos preguntamos qué sentido tiene la vida. Si nacemos, crecemos, envejecemos y morimos, y todo termina en el momento de la muerte, ¿para qué existimos? ¿Quién nos creó?, si es que hubo alguien que lo hizo… y, en caso contrario, ¿cómo surgimos? ¿De verdad somos los únicos que habitan en el Universo o existe alguien más ahí afuera, en esa inmensidad de planetas y estrellas ante cuya magnitud nos sentimos tan pequeños?

Hay muchas preguntas que aparentemente no tienen respuesta. Y no la tienen porque alguien nos ha dicho que no lo sabemos, que es imposible saberlo desde nuestra humilde posición de seres humanos. Nos han educado en esa creencia: en que no sabemos ni podemos. Pero eso no es verdad. Sabemos y podemos. Sólo es necesario que creamos en nosotros mismos para descubrirlo.

Lo primero que deberíamos saber es que somos mucho más que un simple cuerpo físico. Somos almas que habitan en un cuerpo humano, y lo hacemos para evolucionar. Ése es el principal sentido de la vida: evolucionar, aprender a abrirse camino entre las sombras, recordando que somos amor y utilizando el amor para lograrlo.

En nuestro proceso de crecimiento como seres humanos necesitamos determinadas experiencias para llegar a un nuevo nivel de conciencia. Esas experiencias nos aportan un aprendizaje. Cada prueba superada nos vuelve más capaces de afrontar nuevos retos.

Pero no sólo hemos venido a aprender. También hemos venido a aportar.

Todos traemos con nosotros al nacer una serie de cualidades. Unos nacen con la capacidad de expresar y otros con la de interpretar; algunos tienen habilidad con las artes y otros con las matemáticas.

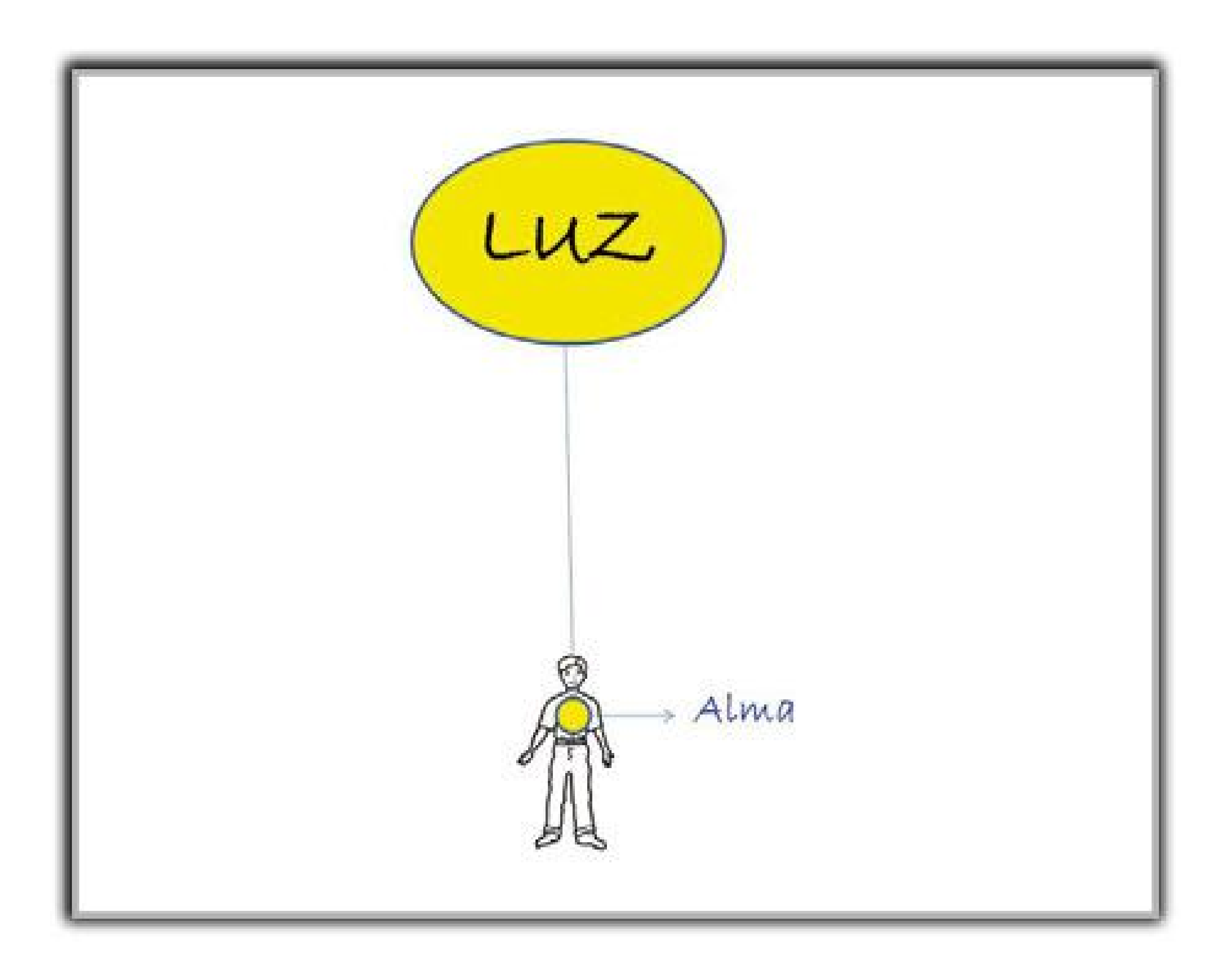
Todos tenemos la capacidad de desarrollar cualquier habilidad que observemos en otras personas, sin embargo hay una o varias que nos resultan más fáciles. Esas habilidades nos hablan de lo que hemos venido a aportar, tanto para ayudar a otras personas como para impulsar el crecimiento de la humanidad como especie.

Creer en nosotros mismos es una cuestión de confianza. Hemos crecido de espaldas a nuestra verdadera esencia: quiénes somos en realidad y qué somos capaces de hacer. Nos han educado como niños pequeños que necesitan protección. Se nos ha dicho que es mejor la seguridad que la libertad, que debemos tener miedo de muchas cosas, que la razón es más importante que el corazón…

Pero el alma habita en el corazón, y el alma es sabia. Es sabia porque es una parte del todo. Ese todo al que algunos llaman Luz, otros, La Fuente y otros, Dios.

No importa el nombre con el que se designe. Lo importante es comprender que cada uno de nosotros lleva en su interior una parte de ese Todo; que Dios, en realidad, no es un anciano justiciero que nos vigila y exige que nos comportemos de un modo determinado, sino que habita en el corazón de cada ser humano.

Si entendemos a Dios como una gran luz, el alma es una chispa que parte de esa luz para instalarse en un cuerpo físico, y por eso lleva con ella toda su sabiduría.




Por eso, todos somos dioses. Dioses con poder para elegir y decidir sobre su propia vida. No podemos decidir sobre la vida de nadie, pero sí sobre la propia. Lo hacemos con cada pensamiento, con cada acto, con cada palabra que pronunciamos en nuestra realidad cotidiana. Creamos constantemente, sin ser conscientes de ello en muchas ocasiones. Aquello en lo que yo enfoco mi atención, con el pensamiento, con la palabra, con la acción, es atraído a mi vida de manera irremediable. Por mí mismo. Porque yo soy el creador de mi propia vida. En realidad, hago uso de mi poder creador incluso antes de encarnar.

Antes de instalarse en un cuerpo físico, el alma crea su plan de vida, esa vida ideal que se propone llevar a cabo. En él se incluyen tanto las lecciones que conformarán su aprendizaje y que permitirán su evolución como las acciones

que emprenderá para ayudar a la evolución del conjunto. Lo que muchos llaman la misión de vida.

Pero, ¿por qué necesita el alma aprender algo si ya es una parte de Dios y, por tanto, completamente sabia?

En realidad, el alma no necesita aprender nada, pero su aprendizaje permite la expansión del Todo. El Universo está en constante expansión. Crece con cada nueva experiencia. La experiencia de lo no experimentado es lo que lleva al Todo a hacerse cada vez más grande y más sabio.

Lo que le sucede al Todo es lo que nos sucede a cada uno de nosotros como seres humanos. Cuando nacemos sabemos muy poco del modo de vida en el que nos hallamos inmersos. Al principio, nuestros padres nos ayudan a crecer y nos enseñan lo imprescindible para desenvolvernos como personas en este mundo; después vamos adquiriendo un aprendizaje, conforme descubrimos el mundo. Al final de nuestra vida hemos aprendido y comprendido muchas cosas. Hemos evolucionado.

Si somos parte de un todo y, como parte, evolucionamos, ese todo también evoluciona con nosotros. Nuestro aprendizaje permite e impulsa su expansión. Nuestras creaciones también: todo aquello que generamos en nuestras vidas por medio del pensamiento, la palabra y la acción.

Pero para que el alma evolucione es necesario que el ser humano en el que habita aprenda a vivir sus experiencias terrenales desde el amor. La verdadera evolución, la que suma, es la que permite al hombre volver su mirada hacia el amor. Pero no al amor humano, tal como lo entendemos hoy, como el amor fraternal o de pareja. Se trata del amor incondicional hacia todo lo que existe. Hacia todas las personas, sean lo que sean y hagan lo que hagan. Hacia todos los seres vivos con los que compartimos el planeta. Hacia el mismo planeta que nos da alimento y cobijo.

Volver la mirada hacia el amor y vivir desde él todas las experiencias. Sólo así logramos superar nuestras limitaciones y elevar nuestro nivel de conciencia. Cuando las vivimos desde el miedo, detenemos nuestra evolución y la del conjunto. Nos quedamos bloqueados, inmersos en un sinfín de emociones negativas que nos restan energía y nos vuelven infelices.

El alma es feliz por naturaleza, porque lo sabe todo y lo comprende todo. Sabe qué hemos venido a hacer aquí y con qué propósito. Dispone del plan de ruta. La mente, no. Su función principal es la de encontrar el modo más apropiado para llevar a cabo lo que decida el corazón.

Intentar que la mente dirija nuestra vida sin disponer del plan de ruta es como navegar a la deriva. La mente sólo sabe mover el timón, ¿cómo vamos a pedirle que decida el rumbo, si desconoce hacia dónde nos dirigimos? Esa función le corresponde al alma, al corazón, que es el órgano en el que habita. El alma no sabe de miedos ni insatisfacciones humanas. El alma sabe de amor y, por ello, es importantísimo vivir en constante conexión con ella para no errar el paso, para decidir desde el amor, y no desde el miedo, cada vez que nos enfrentemos a un nuevo reto.

# EL PODER DEL MIEDO

Cuando nos dejamos llevar por el miedo nos volvemos incapaces. Es así como nos imponemos a nosotros mismos limitaciones que realmente no existen.

Por miedo dejamos de hacer decenas de cosas que deseamos y nos enredamos en luchas inútiles que nos complican la existencia, porque el miedo nos impulsa a protegernos de los demás y de la vida.

En un mundo sin miedo, todos los seres humanos se atreverían a vivir desde el corazón, harían caso de sus deseos más profundos, caminarían decididos hacia sus metas, sin permitir que las dudas los detuviesen. Tal vez, en ese mundo hipotético ni siquiera existiría la duda.

Las dudas no son más que las herramientas que utiliza la mente para controlarnos. Una mente asustada impide que logremos aquello que deseamos. ¿Por qué se asusta la mente? Porque imagina el futuro desde la negatividad. Algo que hace constantemente y de manera automática, ya que es así como ha sido programada durante años, tal vez durante toda su vida.

Hemos dejado que la mente se convierta en la dueña y señora, soberana de nuestras vidas, considerando que es ella la que debe decidir, idear y ejecutar el plan de acción que va a conducirnos por el buen camino. Con esta creencia hemos anulado la voz del corazón, que también forma parte de nosotros mismos y que cumple su función. Pero, ¿cómo podrá cumplirla si la hemos anulado?

El corazón nos muestra el camino. ¿Cómo vamos a reconocerlo si no lo escuchamos? Si sólo hacemos caso de las imágenes catastrofistas que la mente nos envía para advertirnos de los peligros de un futuro incierto,

siempre nos quedaremos donde estamos y como estamos, sin atrevernos a dar un paso hacia lo que deseamos de verdad. No evolucionaremos. Continuaremos anclados en una existencia marchita y vacía. Y así, necesitaremos que otros nos alimenten la ilusión a través de la televisión y las películas que nos muestran vidas y experiencias maravillosas de las que nosotros mismos nos apartamos por temor. Las deseamos, vibramos con su energía cuando las vemos en la pantalla, pero preferimos vivirlas virtualmente desde nuestro sillón, contemplando como otros alcanzan la felicidad, mientras nosotros permanecemos anclados eternamente en un si yo pudiera…

La buena noticia es que podemos, pero tenemos que hacer un esfuerzo para conseguirlo: prestar atención a la voz del corazón y ponerla a la misma altura que la de la mente, re-unirlas, para que ambas puedan trabajar en equipo y nos permitan disfrutar de una vida digna y llena de sentido.

El primer mensaje impactante que recibí de mis guías tenía que ver con el miedo. El miedo os limita enormemente, me dijeron. A ti, en concreto, te impide ser quien has venido a ser en la Tierra. Cuando comprendas que, sin él, volverás a ser libre en todos los sentidos te preguntarás cómo pudiste vivir tantos años prisionera.

Efectivamente fue así. Prisionera de una existencia sin vida, en la que mis ánimos y mis ilusiones morían cada día. Prisionera de la incapacidad de sentir que se instaló en mí, de tanto como la rechacé para no sufrir. Era mejor no sentir que mi vida era una auténtica ruina, para poder soportarla. Prisionera de mi propio miedo.

El primer paso que mis guías me propusieron para vencerlo se me antojó un auténtico precipicio: cambiar por completo mi realidad, abandonar aquello que me oprimía y empezar de cero.

Cada vez que me lo planteaba veía un abismo. ¿Cómo iba a hacer lo que me sugerían si, sólo al asomarme al precipicio, el estómago me subía a la garganta?

Tardé medio año en decidirme. Medio año durante el cual, ellos, pacientemente, fueron otorgándome amor y confianza a través de sus mensajes. Mensajes de elevadísima vibración que finalmente elevó la mía para que yo pudiera ver desde arriba la situación que estaba viendo desde abajo. Desde donde me encontraba al inicio, sólo veía muros e impedimentos, pero al elevarme cada día sobre mi propia realidad comencé a vislumbrar que allí había algo más que un abismo. Luces de colores, amor, esperanza, sueños cumplidos…

Poco a poco fui recuperando el deseo de volver a sentir, y la capacidad de hacerlo regresó a mí como el mayor de los regalos que he recibido nunca. Fue entonces, al volver a sentir, cuando la voz del corazón se impuso y dijo basta. Dijo: ahora me toca a mí, porque ya lo has intentado de otra forma y por poco acabas contigo.

Y entonces di el paso: me lancé al precipicio.

La caída no resultó nada fácil. Demasiado tiempo anclada en otro tipo de vida. Tuvieron que arrancarse muchas malas hierbas y raíces, las zarzas se empeñaban en arañarme la piel mientras descendía.

Confieso que en muchos momentos sentí ahogo, desesperación y, por supuesto, miedo. Cuando creía que estaba a punto de estrellarme en el fondo del abismo, me arrepentí de haber dado el gran paso, cerré los ojos para recibir el golpe y entonces oí una voz en el fondo de mi corazón que decía: Abre los ojos, Perla, y contempla la belleza.

Bajo mis pies, bajo mi cuerpo, había un hermoso valle cubierto de flores, lleno de luz. Estaba volando. Exactamente del modo en que siempre había soñado. Realizando aquello que mi corazón deseaba desde niña y contemplando, por fin, mi vida desde una perspectiva superior, libre de miedos, de dudas y de abismos insondables.

Estaré por siempre agradecida a mis guías por enseñarme a desactivar mi propio miedo.

# POR QUÉ APRENDER

# A CANALIZAR

Detallo aquí las razones por las que yo creo que todos deberíamos aprender a canalizar. Las analizaré con detalle a lo largo del libro:

1.Porque es una capacidad innata que todos debemos recuperar.

2.Porque canalizar me pondrá en contacto con mi guía y él me ayudará a vencer el miedo y a recuperar la conexión con mi alma, entre otras muchas cosas necesarias.

3.Porque obtendré las respuestas que busco desde hace tiempo.

4.Porque me proporcionará consuelo cuando lo necesite.

5.Porque dispondré de ayuda cada vez que la pida.

6.Porque nunca más me sentiré solo.

7.Porque me ayudará a vivir mis experiencias desde el amor incondicional.

8.Porque me elevará la vibración y me sentiré renovado.

9.Porque recuperaré la confianza en mí mismo.

## LOS GUÍAS ESPIRITUALES

Los guías espirituales son seres de luz de vibración elevada que colaboran con los seres humanos para que puedan llevar a cabo el plan de vida de sus almas.

Su función es la de ayudarnos a encauzar nuestros pasos, para que logremos la paz interior y la satisfacción personal que todos anhelamos. Para ello nos impulsan a recuperar la confianza en nosotros mismos, a creer en nuestras sensaciones y a escuchar la voz del corazón.

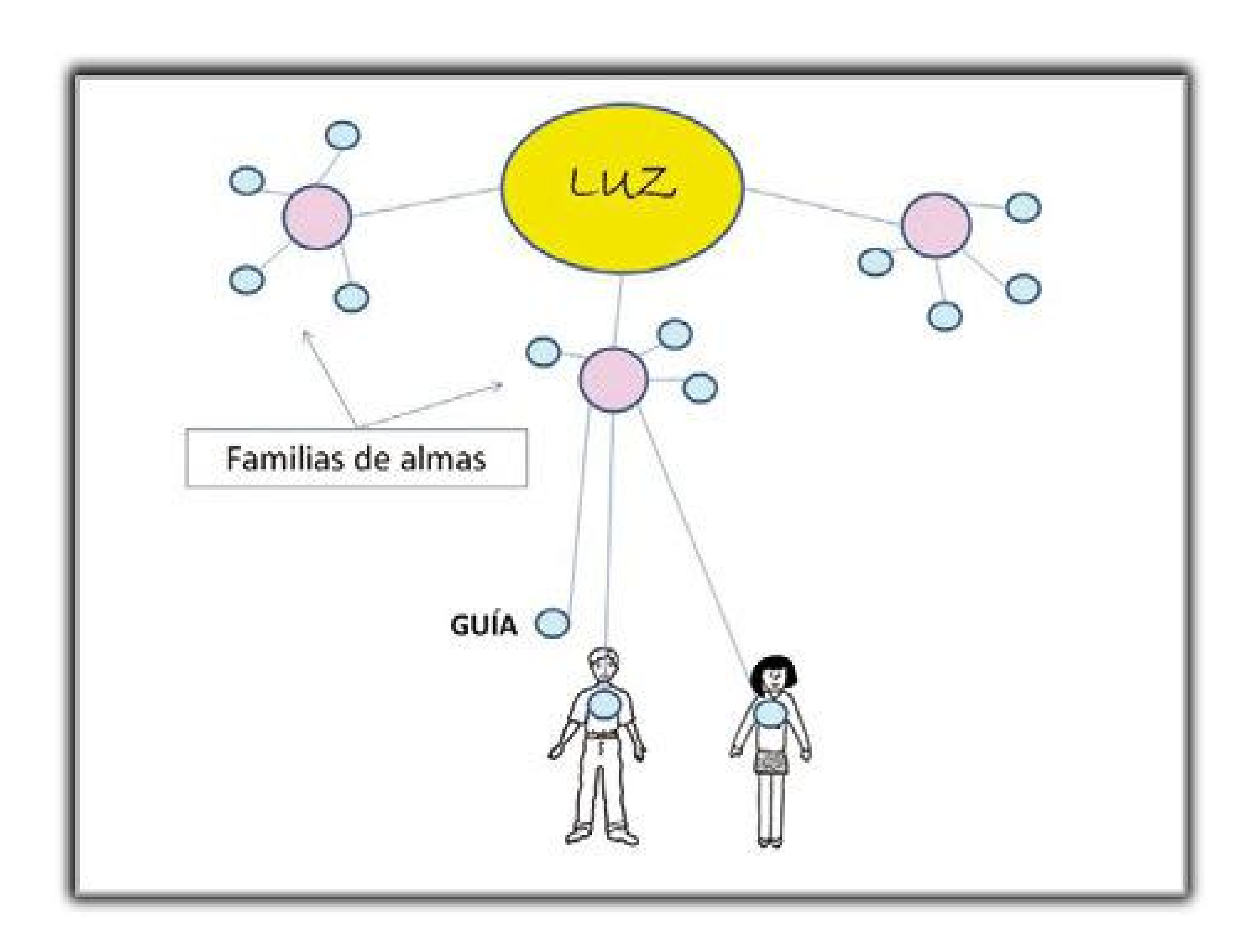
Los guías buscarán siempre que la persona se encuentre bien dentro de ella misma, que recupere el equilibrio interior, que confíe en su sabiduría interna. Nunca pretenderán convertirse en los directores de su vida. La animarán a discernir, a tomar decisiones basadas en la autoconfianza, para que aprenda a avanzar sin necesidad de recurrir constantemente a la ayuda de otro, aunque ese otro sea su propio guía.

Un guía nunca obligará a nadie a seguir un camino que no quiera seguir ni actuará sin su permiso, aunque sí le indicará lo más beneficioso, le mostrará alternativas más elevadas, le ayudará a comprender su proceso evolutivo y la razón de lo que le sucede, para que pueda tomar decisiones basadas en el amor y no en el miedo.

A los guías les encanta ayudarnos. Cuando nosotros evolucionamos, ellos también evolucionan. Es un trabajo común y recíproco, un regalo mutuo.

Los guías nos acompañan desde que nacemos hasta que morimos y son designados antes de volver a encarnar.

Al crear el plan de vida, el alma se reúne con otras almas que forman parte de su familia de luz para decidir quién la acompañará en esa encarnación como padre, amigo, pareja o cualquier otro vínculo. En ese instante se decide también quiénes serán sus guías espirituales, especialmente los dos principales: el ángel de la guarda y el guía de la misión.




**El ángel de la guarda acompaña al nuevo ser humano durante toda la encarnación, desde el nacimiento hasta la muerte. Forma parte de su familia de luz y su función es la de proteger y guiar a la persona, para que no abandone la senda que su alma se marcó antes de nacer, para que cumpla lo mejor posible su plan de vida. Es el que le ayuda en los momentos difíciles a entender y trascender el dolor, y el que se encarga de que la persona inicie la misión que vino a desempeñar o la retome, si la ha abandonado.**

Dado que disponemos de libre albedrío no todos los planes de vida se cumplen como fueron ideados. Cuando encarnamos olvidamos nuestro origen y el propósito de nuestra vida, y quedamos expuestos a la dualidad entre el bien y el mal. Es necesario para que podamos aprender y evolucionar. El alma debe abrirse camino en la tercera dimensión aprendiendo a iluminar la oscuridad, empezando por las emociones de baja vibración que le generan las situaciones carentes de luz.

Cada vez que se nos presenta una elección o una prueba podemos decidir libremente el camino que vamos a seguir y es entonces cuando muchos planes de vida dejan de cumplirse.

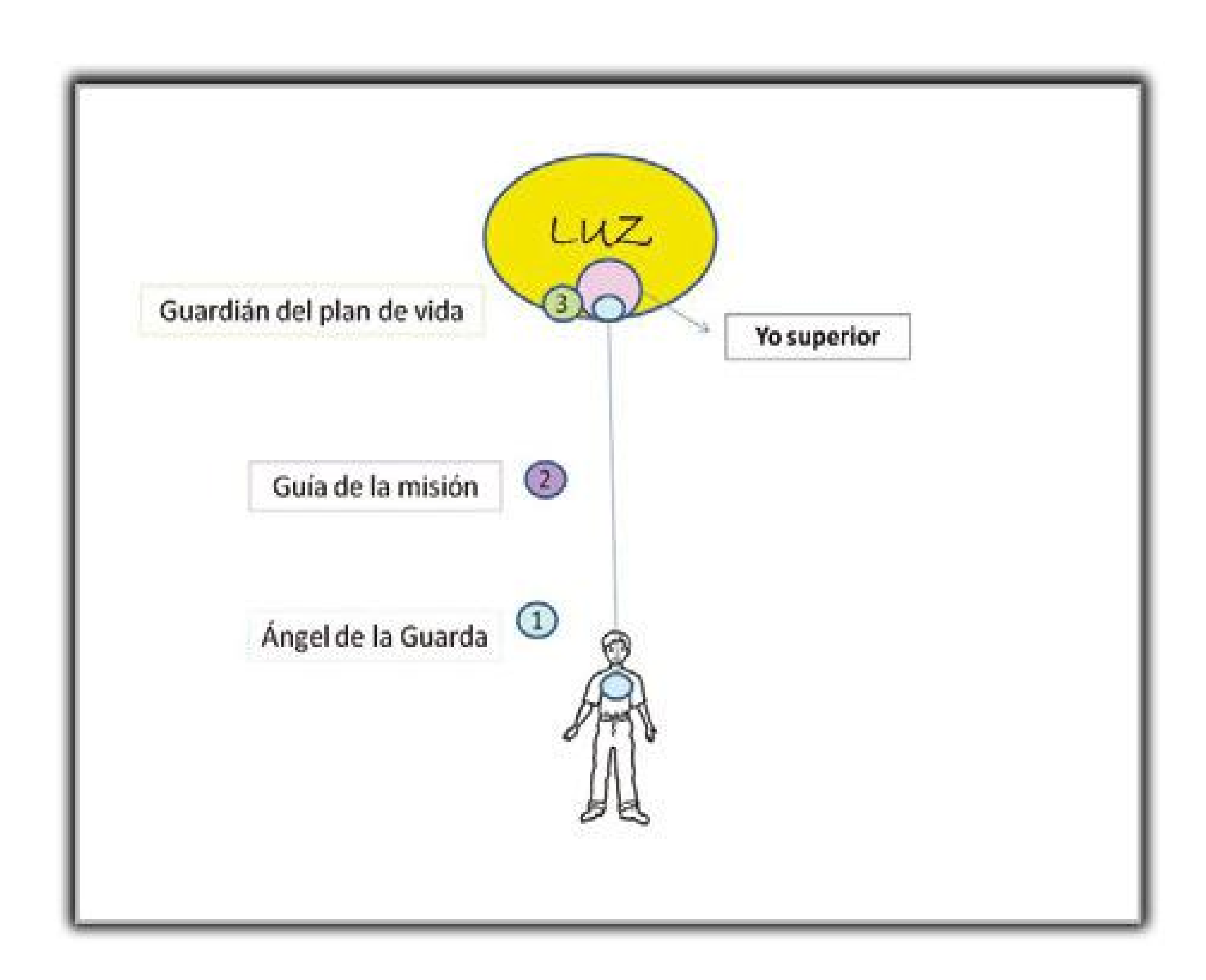
En esos casos, la función del ángel de la guarda es la de ayudarnos a recuperar el rumbo. Cuando lo hacemos e iniciamos la misión que nos trajo a la Tierra entra en acción el segundo guía, que hasta ese momento permanecía a la espera.

**El guía de la misión es experto en la materia de la que trata esa misión. Su objetivo es ayudarnos a desempeñarla con soltura, confianza y eficacia, y pasa a un primer plano en nuestra vida cuando comenzamos a cumplirla. Cuando eso sucede, el ángel de la guarda permanece a nuestro lado, pero ya no de manera tan activa.**

El guía de la misión puede disponer de un equipo de ayudantes que nos apoyan en las diferentes facetas del trabajo que estemos desarrollando. La misión siempre tiene que ver con el conjunto de la humanidad, por pequeña o insignificante que parezca. Todas las misiones son importantes y necesarias, porque son piezas de un gran puzzle global. A veces, un simple acto de ayuda a otra persona es suficiente para desencadenar una serie de acontecimientos que culminan en otro acto de mayor envergadura, y así, poco a poco, se va generando el despertar de muchas almas.

Es posible que la persona se encuentre con que, a lo largo de su vida, aparecen otros seres de luz para ayudarla. Entre ellos se encuentran las almas de familiares o amigos que fallecieron sin completar un trabajo en común con esa persona, sin saldar una deuda kármica o sin cumplir el pacto que sus almas firmaron al inicio de la encarnación. En esos casos, el alma de la persona que fallece y que vuelve a la Luz acompañada de sus propios guías puede decidir regresar como guía espiritual de la persona que se queda. Normalmente, su función es temporal, hasta que se resuelva la deuda pendiente o se cumpla el pacto.

Lo más habitual es que ese nuevo guía ayude a la persona a despertar, a confiar en sí misma o a emprender su auténtico camino. Cuando lo consigue se marcha para pasar a la siguiente fase de su propia evolución, que puede ser encarnar de nuevo, ser el guía de otra persona o ascender a otra dimensión. Estos guías son diferentes de los llamados enganches, de los que hablaremos más adelante.


LUZ
Guardián del plan de vida
3
Yo superior
Guía de la misión
2
Ángel de la Guarda
1

# QUÉ ES CANALIZAR

Canalizar es el acto de recibir el mensaje de un guía espiritual, un ser de luz de vibración elevada que trabaja al servicio del corazón, es decir, del alma.

Tanto la recepción como la transmisión del mensaje pueden darse de diferentes maneras. El mensaje puede recibirse durante un sueño, una meditación, un estado de relajación o, incluso, mientras se realiza una actividad cotidiana. La canalización también puede ocurrir en momentos espontáneos e inesperados.

Asimismo, el mensaje puede transmitirse por medio de la escritura, la voz, la pintura, la escultura, la música, la danza, la sanación o la creación de cualquier tipo.

Todos podemos canalizar, porque es una capacidad innata al ser humano. No lo hacemos desde pequeños porque nadie nos dijo que podíamos, ni corroboró que era posible cuando tal vez empezamos a hacerlo por intuición. Numerosas capacidades quedaron dormidas en nuestro interior durante la infancia, mientras recibíamos la educación que nuestros padres consideraban adecuada.

Para el niño, la opinión de las personas que le han dado la vida es la más importante. Ellos le están mostrando el mundo mientras le enseñan a desenvolverse en él. Le ofrecen amor, alimento, abrigo y, sobre todo, seguridad. ¿Cómo desconfiar de alguien que lo sabe todo y lo puede todo en un mundo que nos resulta desconocido?

Si ese alguien le dice al niño que lo que él siente o percibe no puede ser verdad en este mundo, el niño empieza a dejar de lado poco a poco sus

propias sensaciones y acaba desconfiando de sí mismo. Lo que percibo no es real. Tengo demasiada imaginación. Yo no quiero ser diferente…

Todos podemos canalizar. No lo hacemos porque nadie nos dijo que podíamos, ni corroboró que era posible cuando tal vez empezamos a hacerlo por intuición.

## SEÑALES QUE TE AVISAN

Es posible que tu capacidad de canalizar ya se haya despertado y tú no le estés prestando atención. Cuando desconocemos algo o creemos que no es posible lo descartamos sin más, a pesar de las señales que llegan a nosotros para indicarnos que ese algo está ahí.

¿Has amanecido alguna vez conociendo de repente la respuesta a la pregunta que te hacías ayer?

¿Has notado que la inspiración llega a ti en momentos inesperados y que, en ocasiones, hasta tú mismo te cuestionas: cómo es que yo sé eso?

¿Te has despertado en medio de la noche, alrededor de las cinco de la madrugada, sintiendo una gran dosis de energía en ti y una gran inspiración?

¿Te has sorprendido al comprobar que tus palabras han emocionado a alguien, porque era exactamente lo que necesitaba escuchar?

¿Vas conduciendo y sientes de repente una claridad mental que te ayuda a comprender lo que te resultaba muy confuso?

¿Has escrito algún texto que casi se escribía solo?

¿Has pintado algún cuadro que atrae todas las miradas y genera paz, entusiasmo o armonía?

¿Has dibujado símbolos desconocidos para ti?

¿Has creado una canción que emociona?

¿Tienes la sensación de que hay alguien más contigo, que te habla, aunque no escuches ninguna voz?

Si has contestado que sí a alguna de estas preguntas es posible que ya estés canalizando.

## ELEVAR LA VIBRACIÓN

Nuestras emociones y pensamientos vibran, emiten ondas de diferentes frecuencias que son captadas por los demás y por el entorno. Es así como atraemos a nuestra vida las experiencias y a las personas que vibran en frecuencias semejantes, por pura Ley de Atracción.

La Ley de la Atracción dice que todo lo que vibra en la misma frecuencia es atraído de manera irresistible.

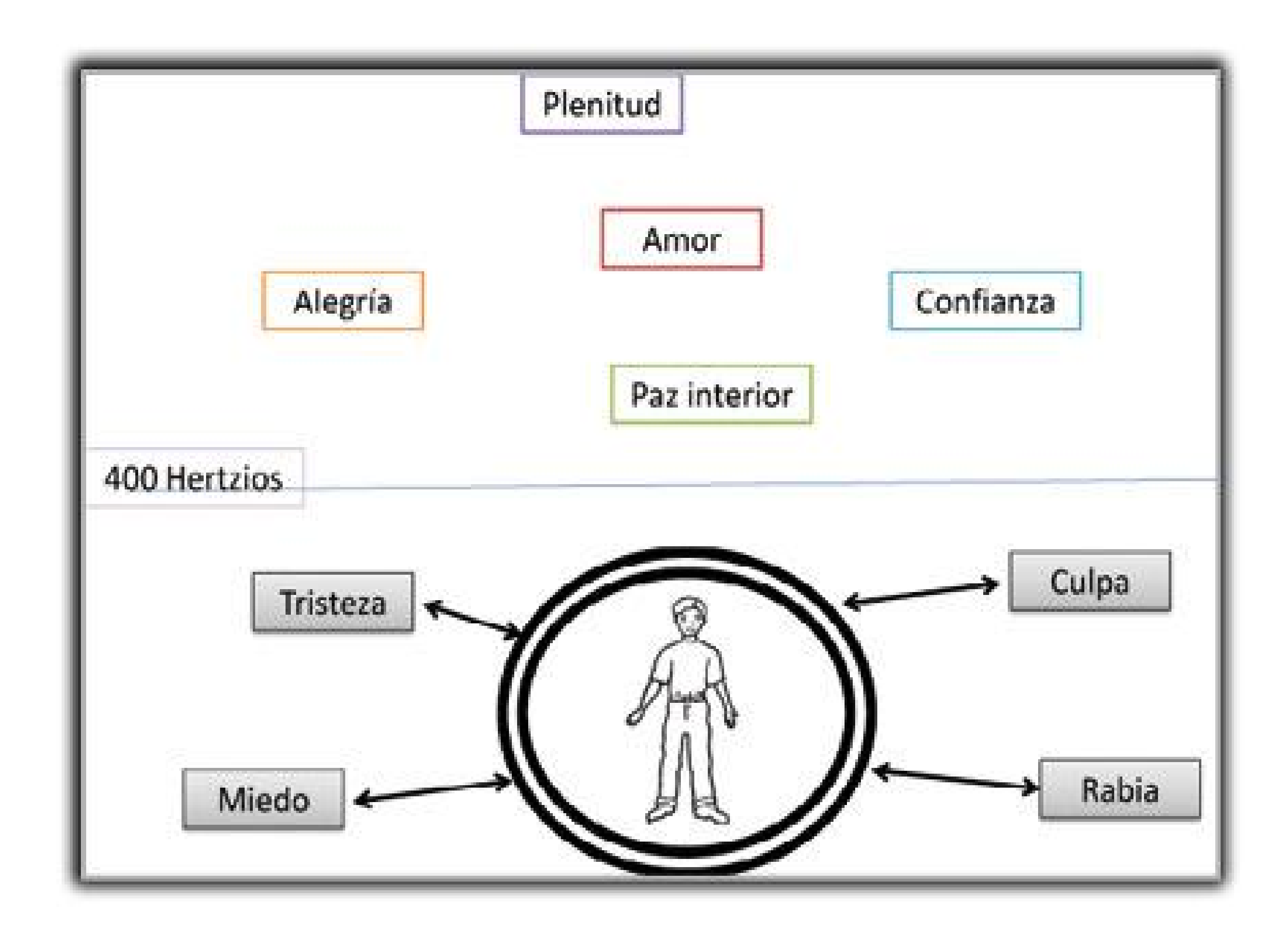
Si vibro en el miedo, atraeré a mi vida personas, experiencias y seres no encarnados que vibren en el miedo. El universo me ofrece este gran regalo para que me dé cuenta de lo que estoy emitiendo, a veces sin ser consciente de ello. Cuando me doy cuenta puedo empezar a transformarlo. Por eso, la pregunta que debemos hacernos cuando nos vemos abocados una y otra vez a una experiencia dolorosa no es ¿por qué a mí?, sino ¿qué parte de mí necesita ser sanada o transformada?

Por el contrario, si vibro en la alegría, el Amor y la confianza estaré atrayendo a mi vida personas, experiencias y seres de luz que vibren alto.

Las emociones como el odio, el miedo, la tristeza, la ira o la culpa vibran en frecuencias muy bajas, por debajo de los cuatrocientos hertzios. La persona que se encuentra atrapada en ellas atrae a su vida experiencias de baja vibración, que perpetuarán esas emociones si esa persona no le pone remedio.

La alegría, la confianza, la plenitud y el Amor poseen una vibración elevadísima, con la que me siento capaz de lograr cualquier sueño u objetivo. Y entonces se despliega la magia: cuando yo creo en mí, el universo me acompaña, también cree en mí y me proporciona las

oportunidades para que consiga lo que me propongo. Una vez más, por pura Ley de Atracción.




Si nos hacemos conscientes de esta ley universal y de su gran efecto sobre nuestras vidas comprenderemos que tenemos el poder de atraer hacia nosotros una vida llena de plenitud y de sentido, comenzando por el principio: elevar la propia vibración y mantenerla alta el máximo tiempo posible. Y digo el máximo tiempo posible porque no debemos olvidar que somos seres humanos, que vivimos en tercera dimensión y que aquí existe la dualidad. Convivimos con ella. El bien y el mal, la luz y la oscuridad, habitan tanto fuera como dentro de nosotros. Quien no tenga nunca pensamientos o emociones negativos que tire la primera piedra…

Somos duales y debemos respetar nuestros procesos. Si siento rabia, tristeza o miedo debo aceptarlo, traspasarlo y transformarlo, porque si intento

negarlo lo volveré más grande, se enquistará en mí. Al igual que no puedo arrancarme un brazo, no podré caminar completo si niego una parte de mí o intento ignorarla abandonándola en el camino. Tarde o temprano tendré que volver sobre mis pasos para recogerla y encargarme de ella si quiero sentirme en paz conmigo mismo y pleno.

Sin embargo, respetar nuestros procesos no quiere decir quedarnos presos de ellos. Aceptar la propia oscuridad para poder ocuparse de ella no implica en absoluto permanecer anclado en ella eternamente. Debemos ser conscientes de que, cuanto más tiempo pasemos vibrando en el miedo, la tristeza, la rabia o cualquier otra emoción negativa, más posibilidades tenemos de atraer experiencias y seres que vibren en esa onda de frecuencia.

Por lo tanto, ¿qué hacer? Tomemos como ejemplo la rabia. Si algo me despierta rabia, acepto que la siento, no la niego. Si tengo rabia debo soltarla, porque la rabia acumulada genera en mí el mismo efecto que un volcán en erupción. Pero, ¿cómo la suelto sin dañar a nadie? Existen mil maneras de encauzar la rabia. Gritar al aire libre o sobre un cojín, correr, golpear un saco de boxeo o romper varios platos. Esta última técnica tiene maravillosos resultados.

Recuerdo el día en que una gran amiga me contó cómo ella se deshacía de su rabia rompiendo la vajilla. Me explicó que, cuando la guardamos en nuestro interior, la rabia nos va haciendo un daño silencioso que un día estalla y acabamos lastimando verbalmente a los demás sin desearlo. Ella había encontrado el modo de lograr que esa rabia estallara en el exterior y no dentro de ella misma. Así, cada vez que algo le producía rabia, se iba derechita a la cocina, cogía un plato, concentraba en ese plato toda la emoción y lo estampaba contra el suelo. El alivio era inmediato.

Ese mismo día, aún con mi amiga en casa, recibí una llamada que despertó en mí un recuerdo muy doloroso, algo que en aquel momento aún no había sanado. En cuestión de segundos la rabia se apoderó de mí. Con lágrimas en los ojos cogí tres platos, me fui a la terraza y los estallé contra el suelo,

soltando un grito con cada uno. Varios trozos salieron despedidos por el aire, en dirección al jardín. Di un gran suspiro. A los pocos minutos llamaron a la puerta. Con cara de espanto el jardinero de la comunidad venía a averiguar a quién estaban matando.

-He oído un grito y me ha caído esto en la cabeza.

-No pasa nada -dije yo secándome las lágrimas-. Los estaba limpiando y se me han caído.

Todavía hoy, cuando paso por su lado, me mira de reojo.

Existen muchos medios para liberar la rabia. Cada uno de nosotros debe encontrar el que mejor le siente. El objetivo es liberar la emoción y luego hacerse consciente de su existencia, de la parte de nosotros mismos no sanada, para poder ocuparse de ella con amor y transformarla.

Es posible controlar el flujo de nuestras emociones si somos conscientes de su origen. Toda emoción tiene su origen en un pensamiento previo. Mantenerse en el aquí y el ahora nos ayudará a evitar colapsos emocionales y fuertes bajadas vibratorias ocasionadas por estados de ansiedad, depresión o rabia. Bailar, cantar, reír, divertirse, abrazar a un ser querido son formas sencillas y fáciles para alcanzar un estado emocional elevado, en pocos minutos.

Sin duda, la mejor manera de atraer a mi vida experiencias y personas de elevada vibración es elevar la propia. Pero, ¿cómo podemos elevar la vibración cuando nos sentimos tristes, cansados, desesperados o temerosos? Haciendo algo que me cause satisfacción, aunque sea un poco. Un poco de satisfacción me eleva unos cuantos hertzios por encima de las emociones negativas y me da la fuerza y la motivación que necesito para continuar

elevándome sobre ellas, porque actúa como la luz al final del túnel, como la cuerda a la que puedo agarrarme para salir del pozo.

A cada persona le producen satisfacción cosas distintas. Cosas que pueden ser tan simples como bailar, cantar, pasear por la playa o por la montaña, abrazar a un ser querido, ver una película cómica o simplemente echar mano de un recuerdo feliz. Los recuerdos felices son maravillosas herramientas para elevarnos la vibración de inmediato.

Haz la prueba: recuerda en este mismo instante aquella vez en que fuiste feliz y sentiste que la vida era maravillosa. Esfuérzate un poco. Seguro que hubo alguna vez…

Saborea ese recuerdo. Revívelo durante unos instantes, como si estuvieras allí de nuevo, protagonizándolo otra vez. No sigas leyendo hasta que no lo hayas hecho.

***¿Cómo te sientes?***

Tienes el inmenso poder de transformar tu realidad. Hazte consciente de aquello que colocas en tu mente, porque tus pensamientos generan tus emociones. Aquello en lo que enfocas tu atención determina lo que vas a sentir. No necesitas más que tu poder creador y la intención bien enfocada para elevar tu vibración.

Los guías son seres de luz, por eso vibran en una frecuencia mucho más elevada que la del ser humano, que también es un ser de luz, pero habita en la materia y, frecuentemente, se encuentra inmerso en emociones que distorsionan su equilibrio interior. Por ese motivo, cada vez que nos disponemos a canalizar, es recomendable que elevemos nuestra vibración todo lo que podamos. Cuanto más elevada sea, más cerca estaremos de nuestros guías y más fácil nos resultará la conexión con ellos. Además, cada

vez que logramos elevar la vibración ante una experiencia difícil evolucionamos espiritualmente.

Podemos canalizar cuando nos sentimos mal pero es mejor que, previamente, realicemos algún tipo de ejercicio o acción para sentirnos mejor. Evitaremos así que seres que vibran en la sintonía que nuestras emociones negativas se sientan atraídos hacia nosotros por resonancia.

Cuando simplemente recuperamos el equilibrio interior ya nos estamos alejando de las bajas frecuencias. Por eso, la mejor protección surge del interior de nosotros mismos, y es la alegría. Cuando vibro en la alegría las energías densas no pueden alcanzarme.

Además de las emociones, numerosos factores influyen en la vibración que mantenemos habitualmente, empezando por el aire que respiramos, por eso es tan efectivo estar en contacto con la Naturaleza. Además del aire, la vibración de los alimentos que ingerimos también nos influye. Hay alimentos de baja vibración y alimentos de alta vibración. Detallo algunos a continuación:

## Alimentos de baja vibración:

•Carne y pescado, porque en ellos ya se ha iniciado el proceso de descomposición de la materia, que comienza en el momento de la muerte.

•Frutas y verduras en mal estado, sobre todo las que han sido separadas de la planta con más de veinte días de antelación y las que han sufrido algún golpe.

•Vegetales transgénicos, porque su proceso natural de crecimiento ha sido alterado.

•Alimentos calentados en microondas, especialmente los líquidos. El microondas descompone y separa las moléculas de los alimentos, que vuelven a unirse de manera desordenada.

•Alcohol, drogas y la mayor parte de los medicamentos convencionales, porque alteran la química natural de nuestro organismo.

## Alimentos de alta vibración:

•Vegetales recolectados con poca antelación a su consumo, especialmente si se comen crudos.

•El agua energizada. La mayor parte del agua que bebemos hoy posee una baja vibración, debido a los procesos químicos por los que pasa, a la contaminación y al embotellado.

•Podemos elevar la vibración del agua y del resto de los alimentos por medio de símbolos, palabras, mantras, cuarzos u otros medios.

Además de cuidar la dieta y buscar el contacto con la Naturaleza hay otras actividades que podemos realizar para elevar la vibración.

**Practicar ejercicio físico la eleva porque, por medio del movimiento, se liberan energías estancadas en nuestro cuerpo. Además, es una forma muy eficaz para desconectar la mente. Muchos deportistas cuentan entre sus experiencias estados de trance repentinos, a los que han llegado tras un gran esfuerzo.**

Actividades como la relajación o la meditación nos ayudan a entrar en contacto con nuestro interior y a desconectar de las situaciones externas, así como a lograr estados emocionales muy satisfactorios. No es necesario entrar en una relajación profunda. A veces basta con una simple visualización que nos ayude a recuperar el equilibrio.

Para el cerebro no existe diferencia entre lo que se imagina y lo que realmente ocurre. Es algo que los científicos han podido demostrar: se activan las mismas conexiones neuronales cuando yo me imagino que muerdo un limón que cuando lo muerdo realmente. Si esto es así quiere decir que cuando yo me imagino disfrutando de un día soleado en una playa paradisíaca o en un hermoso jardín, lejos de distracciones, ruidos y experiencias molestas, mi cerebro interpreta que estoy de verdad allí, y empieza a enviarle a mi cuerpo las señales pertinentes: relájate, descansa, disfruta…

Por medio de las visualizaciones creativas podemos lograr que nuestra mente nos ayude a sentirnos mejor y deje de emitir juicios y pensamientos negativos que nos bajan la vibración, al menos durante el tiempo que dure la relajación.

Es una de las grandes virtudes de la imaginación, esa maravillosa capacidad creadora que hemos convertido en la hermana pobre de la mente, mientras concedíamos al hemisferio izquierdo del cerebro (el lógico y racional) todo el protagonismo.

Gracias a que grandes creadores confiaron en su imaginación, hoy podemos disfrutar de hermosas obras, como la Sagrada Familia de Barcelona, la Quinta Sinfonía, Lo que el viento se llevó, o incluso, aunque no tan hermoso, el teléfono móvil. Antes de plasmarse en la realidad, todas estas creaciones nacieron primero en la imaginación de su autor.

Imaginar nos ayuda a transformar nuestros estados emocionales negativos y, por tanto, es uno de los medios más eficaces para elevar la vibración. También uno de los más accesibles y económicos, ya que no necesitamos recurrir a nada externo para generarlo. Basta con cerrar los ojos y ausentarse del entorno, imaginando que nos encontramos en un lugar placentero viviendo experiencias gratificantes.

Existen muchos tipos de visualizaciones. Puedes visualizarte en un bosque, en una playa, en un camino, sentada en un banco junto a tu guía…[1]

Lo más importante es dejarse llevar por las sensaciones que nos produce lo que estamos viendo, permitirnos sentir la brisa del mar en nuestra cara, la frialdad o tibieza del agua, el olor de las flores…

Es posible que, mientras intentas visualizar, tu mente se oponga, censurando lo que te muestra tu imaginación. En ocasiones, al visualizar, vemos cosas que la sociedad considera inmorales, inconvenientes o imposibles. Podemos vernos a nosotros mismos haciendo alguna de estas cosas. La mente comenzará rápidamente a juzgar. Si lo permitimos, la visualización desaparecerá y perderemos toda la riqueza de la información que contiene, que puede ser muy valiosa para nuestro desarrollo espiritual, porque el alma, frecuentemente, nos muestra su plan de vida a través de la imaginación.

Cuando tu mente se oponga a lo que te muestra tu alma o tu guía durante una visualización, trátala con cariño. Dile algo así: “Está bien, puede que tengas razón, pero ahora voy a ver esto hasta el final y luego tú y yo lo analizaremos para decidir qué hacemos con ello.”

Es muy importante permitir la información fluya, sin cuestionarla mientras va surgiendo, ya que, en caso contrario, la visualización se evaporará.

La mente es un instrumento muy útil y poderoso, que puede llegar a ser muy destructivo si se lo permitimos. A pesar de ello no debemos verla como una enemiga, sino convertirla en una aliada, incluirla en el juego, otorgarle un papel en nuestro proceso de crecimiento. En definitiva, mantenerla ocupada en una función que no resulte destructiva, hasta lograr que mente y corazón trabajen en equipo.

Aparte de visualizar para relajarnos previamente a la canalización, también podemos visualizar para enviar peticiones al universo. La manera más efectiva de hacerlo es mientras se toma el sol. Podemos visualizar paso a paso la escena que nos gustaría vivir y enviarla a través de un tubo de luz dorada al sol. Es importante que, mientras visualizamos, sintamos la emoción que nos produce lo que estamos viendo. La alegría es la conectora más potente que podemos utilizar para conseguir nuestros deseos.

No debemos ofuscarnos si no conseguimos lo que deseamos por este u otro medio. Hay que ser humildes y aceptar que, tal vez, eso que deseamos no es lo que verdaderamente estamos necesitando en ese momento para evolucionar, y confiar en el plan de vida del alma.

**Notas**

1 Puedes encontrar algunas visualizaciones recomendadas en la página 170.

## LOS SERES FALLECIDOS

No debemos confundir a los guías con las almas de las personas que fallecieron y decidieron interrumpir su proceso evolutivo para quedarse entre nosotros.

Cuando una persona fallece, su alma se desprende del cuerpo. En ese instante se abre para ella la puerta que le conducirá de regreso a la Luz, para que pueda revisar su vida y decidir el siguiente paso, junto a sus guías espirituales. Pero algunas almas se resisten a alejarse de la realidad en la que vivieron como humanos.

A veces lo hacen porque no comprenden lo que les sucede, no saben que han fallecido o porque no aceptan su propia muerte y se aferran a su antigua vida; otras, porque pretenden cuidar de los seres queridos que se quedan aquí. En ocasiones son esos mismos seres queridos los que las retienen al pedirles que no se vayan, que no los dejen solos, que no los abandonen…

Aunque para ellos puede ser reconfortante percibir que el fallecido sigue ahí, que no se ha marchado del todo, y sentir su compañía, lo cierto es que esa situación no beneficia a ninguno de los dos.

Cuando el alma decide quedarse y responde que no al guía que le tiende la mano para acompañarlo a la luz, ese guía respeta su libre albedrío y se retira, aunque permanecerá a la espera, hasta que el alma se sienta preparada para regresar.

Mientras tanto, el alma queda atrapada en una especie de nebulosa de muy baja vibración, en la que suele revivir continuamente la emoción o la experiencia que la indujo a quedarse. En algunos casos será la culpa, en otros la rabia, el miedo, la tristeza, el apego o el rencor. Emociones que, sin

querer, transmitirá a la persona junto a la que se queda, por lo que, para esta última, tampoco es beneficiosa esa situación.

Al decidir quedarse aquí, el alma detiene su proceso evolutivo, se desconecta de su plan de vida y también de la luz. Por eso necesitará recurrir a otras fuentes de energía. Lo habitual es que se alimente de la energía de la persona junto a la que se queda originándole, sin pretenderlo, abatimiento, confusión, cansancio, enfermedad o dolor. A las almas que se alimentan de la energía de una persona viva se las suele denominar enganches.

Contrariamente a lo que pueda parecer, los enganches no son despreciables. Son simplemente almas que necesitan ayuda, porque se han quedado atrapadas en un lugar del que no saben salir y que las confunde.

Si nos dirigimos a ellas con miedo o desprecio, o incluso con imposición –usando expresiones tales como ¡Fuera de aquí!-, estaremos empujándolas hacia las profundidades del abismo en el que se hallan inmersas y, además, aumentaremos su poder sobre nosotros, porque responder con oscuridad a la oscuridad es el modo más directo de volverla cada vez más grande.

Pensemos en lo que sucede cuando dos seres humanos se enfrentan en un conflicto. Si uno responde con un grito al insulto del otro lo más probable es que, en pocos minutos, se haya generado una pelea. Pero si el que ha sido insultado mantiene la calma y, simplemente, con firmeza serena, marca el límite declarando que no permite el insulto y decide no entrar en el juego de lucha que el otro ha iniciado, la situación no llegará a mayores.

Lo mismo sucede con las almas en tránsito y con el resto de entidades de baja vibración. Si yo me echo a temblar cuando entro en contacto con ellas y dejo que su presencia o sus actos me aparten de mi equilibrio interior estoy perdido, porque quedo a expensas de su poder sobre mí. Y su poder sobre mí no es otro que el que yo mismo le he otorgado, concediéndole la facultad de dirigir mis emociones.

Si, pretendiendo ser firme, las trato con agresividad intentando imponerme a su voluntad, es muy probable que el resultado que obtenga sea exactamente el contrario al que pretendo. Es posible que esa técnica funcionase hace unos años, pero en la actualidad nos encontramos ya inmersos en la nueva era, y la nueva era habla de amor, respeto, integración y unidad, valores que no podemos transmitir si actuamos desde la lucha.

Es cierto que los seres de baja vibración no piden permiso para entrar, invaden si se les permite y causan trastornos e incomodidades. Tratarlos con amor y respeto no implica permitir que campen a sus anchas por nuestras vidas, generando en ellas confusión y malestar. Implica reconocer que su presencia cumple una función, obedece a un propósito que tal vez no comprendamos, pero que existe, y que probablemente tenga que ver con lo que nosotros estamos emitiendo consciente o inconscientemente.

Ya hemos hablado de la importancia de la vibración y de cómo la Ley de la Atracción se encarga de traernos hasta la puerta exactamente aquello que estamos creando con nuestros pensamientos, actos, palabras y emociones. A veces creamos a través de emociones enquistadas en nuestro interior, cuya existencia ignoramos. La presencia de un ser en tránsito puede representar una señal muy clara de que emitimos algo que lo atrae. Ese algo puede incluso ser el miedo a su presencia.

A lo largo de los años me he encontrado con muchos participantes en el curso Aprender a Canalizar que niegan su misión por miedo. Curiosamente sienten un gran anhelo por descubrir cuál es, pero cierran los ojos ante las señales que se la muestran.[2]

Si una persona se encuentra más o menos equilibrada en su vida, sin grandes escollos emocionales que superar, sin batallas internas ni externas, y aún así percibe frecuentemente la presencia de seres en tránsito en su realidad

cotidiana, debería plantearse la posibilidad de que una de sus misiones en la Tierra sea la de ayudarles a regresar a la luz.

Las entidades de baja vibración pueden reconocerse con facilidad porque transmiten desconfianza, miedo, rabia, tristeza, dolor o separación. Al entrar en contacto con ellas se percibe una pérdida de energía, un gran cansancio o incluso una emoción que no se reconoce como propia. Tal vez nos encontremos pensando cosas muy negativas que nada tienen que ver con lo que sucede en nuestra vida en ese momento.

Podemos diferenciarlos fácilmente de los guías porque con éstos siempre sentimos que nuestro estado de ánimo mejora. Sus mensajes suelen ser profundamente amorosos o muy respetuosos cuando nos hablan de aquello que nos cuesta enfrentar.

No nos engañemos. Vivimos en un mundo dual y la dualidad existe tanto en el interior de nosotros mismos como en el exterior. Pretender vivir de espaldas a la propia dualidad es como negar una parte de nosotros mismos. Somos duales. A veces somos buenos, a veces somos malos. A veces experimentamos emociones elevadísimas y otras, emociones densas de las que no nos sentimos orgullosos.

Convivimos con personas que también son duales, con seres de otras dimensiones a los que quizás no vemos, pero que están ahí. Y entre ellos hay de todo. Desde los más elevados hasta los más densos. Todos estamos aquí cumpliendo un propósito, y ninguno de nosotros debe ser eliminado, porque todos somos piezas de un solo puzzle, piezas que componen el Uno.

Todos somos hijos de la Fuente, y a ella regresaremos inexorablemente algún día. Unos antes, otros después, pero todos nos re-uniremos de nuevo en el origen cuando llegue el momento.

En el proceso evolutivo de toda alma se incluye la obligación de ayudar a las otras almas que van más retrasadas en el camino de regreso a casa. Pretender eliminarlas, destruirlas o librarse de ellas no es más que un residuo de la vieja energía que nos incitaba a la lucha y a la separación. La nueva energía habla de aceptación, integración y unión. Todos somos iguales en el origen. Todos formamos parte del Uno. Si falta alguien no estará completo. No importa cuánto tarde en llegar ni los motivos por los que se demora en el camino. Lo importante es que llegará, y lo hará con más facilidad si los que ya han llegado le tienden la mano en vez de rechazarlo.

Es lo que hacen los guías con los seres humanos: tendernos la mano para ayudarnos a avanzar, mostrarnos el camino, tratarnos con amor. ¿Somos capaces de imitar su ejemplo con los seres de vibración más baja que la nuestra?

Hemos venido a transformar la oscuridad en luz, no a eliminarla.

Para ello es necesario que primero aprendamos a aceptar y transformar nuestras propias emociones con amor. La presencia de un ser en tránsito en algún momento de nuestra vida nos ofrece una magnífica oportunidad para que pongamos a prueba nuestra capacidad de hacerlo. ¿Hasta qué punto somos capaces de transformar en amor el miedo o el rechazo que nos genera su presencia?

Transformar en amor el propio miedo, para poder ayudar a un alma perdida a encontrar el camino de regreso a casa, sería una opción muy elevada. Pero es algo que no siempre se consigue.

Si siento miedo y no logro transformarlo debo respetar mis emociones, es decir, debo respetarme a mí mismo. La primera persona a la que debo ayudar soy yo.

Atraemos todo aquello que vibra en nuestra sintonía. Si vibro en el miedo, estoy atrayendo a mi vida personas, seres y experiencias que vibren en la misma frecuencia. Por eso, la mayor protección que puedo concederme es la de vibrar alto, fomentando en mí emociones como el amor y la alegría, tal como vimos al hablar de la importancia de la vibración.

Si siento miedo cuando percibo la presencia de un ser de baja vibración, he de protegerme, pero no de él, sino de mis propias emociones, que son las que le conceden poder sobre mí.

Lo primero que debo realizar es un cambio de enfoque. Dejar de pensar en el ser que me asusta o me incomoda, en quién es y en qué pretende, para concentrarme únicamente en quién soy yo y en qué pretendo.

Cuando enfoco mi atención en él me pierdo; cuando la enfoco en mí me concentro. Colocar toda la atención en la luz que llevo en el corazón, la luz del alma, sentir su energía, afirmar lo que yo soy. Yo soy luz, yo soy amor…

Es éste el punto del que debe partir cualquier decreto para ser efectivo.

Los decretos son afirmaciones que me sirven para acotar la realidad en la que deseo moverme o para atraer las experiencias que deseo vivir.

Ante la presencia de un ser de baja vibración, el decreto me sirve para alejarlo de mí.

El que sigue es un modelo válido para estas situaciones, pero no debemos pronunciarlo sin sentirlo, porque entonces no funcionará, ni aprenderlo de memoria para repetirlo con exactitud, porque no es la exactitud de las palabras la que le concede la fuerza al decreto, sino la certeza de que con él estoy creando mi realidad.

**YO SOY LUZ. YO SOY AMOR.**

**MI CUERPO Y MI ESPACIO SON SAGRADOS.**

**MI ENERGÍA TAMBIÉN.**

**NADIE PUEDE ALIMENTARSE DE ELLA.**

**NO ESTÁS AUTORIZADO PARA ESTAR AQUÍ.**

El decreto debe formularse desde una postura de serenidad y firmeza, nunca de desprecio ni de imposición, puesto que ello implicaría una incongruencia con el propio mensaje que se transmite. Si soy luz y amor no puedo emitir desprecio, miedo ni lucha.

Para formular correctamente mi decreto acallaré mis miedos, me centraré en el poder de mi corazón y desde él lo proyectaré. Con el decreto me ocupo de mí y sólo de mí. Debo hacerlo hasta que me sienta capaz de ayudar a las almas en tránsito desde el amor, porque la primera persona a quien debo ayudar soy yo mismo.

Más adelante proporcionaré un método sencillo para evitar el contacto no deseado con un ser en tránsito cuando nos disponemos a canalizar. Pero si ese contacto se produce inesperadamente y notamos que sentimos miedo nos resultará muy útil, además de utilizar el decreto, solicitar la presencia y la ayuda de nuestro guía espiritual, así como la del Arcángel Miguel.

El Arcángel Miguel nos ayuda a protegernos de nuestras propias emociones, especialmente del miedo. Muestra el camino a las almas en tránsito que están preparadas para pasar al otro lado, para volver a la luz, pero no las

obliga a pasar. Los seres de luz de alta vibración respetan el libre albedrío de todas las almas.

La presencia del Arcángel Miguel puede ayudarnos a afrontar y resolver las situaciones de baja vibración que causan las almas en tránsito, pero nunca desde la imposición y la lucha, sino desde el respeto, la firmeza serena y el reconocimiento.

Todos somos luz. Todos. Incluidos aquellos que vibran más bajo. Que vibren bajo no significa que no sean luz, sino sólo que han olvidado que lo son y sus actos están carentes de ella.

Al tratarlos con miedo, desprecio o incluso odio alimentamos su desconexión de la luz. Al reconocer abiertamente que ellos también son luz emitimos amor, y el amor es la energía más elevada que existe, la que de verdad transforma y libera.

Si emitimos amor y respeto ante un ser de baja vibración, sin permitir que su presencia nos invada o confunda, le estamos ayudando a transformarse en luz. Evidentemente, la decisión es suya. No podemos obligarle a que recuerde quién es ni a que decida transformarse, pero estaremos hablándole a su alma, en el idioma que todas las almas entienden, que es el amor. Lo que suceda a partir de entonces no nos compete.

Podemos ofrecerles ayuda, hablarles desde el corazón con palabras llenas de amor que les recuerden que, un día, ellos también sintieron esa vibración, tal vez en el origen. Podemos convocar a los seres de alta vibración que les mostrarán el camino si deciden pasar al otro lado e iniciar el proceso de comprensión de su vida. Podemos, incluso, abrir un tubo de luz que conecte la Tierra con la Fuente, para facilitarles el tránsito; colaborar con otras personas para que la fuerza de la unidad potencie el efecto de ese tubo o la ayuda que les facilitamos, pero en ningún caso podemos obligarles a pasar si no se sienten preparados.

A veces, las almas en tránsito necesitan nuestra ayuda para resolver asuntos pendientes con personas que están aquí. Situaciones en las que es necesario el perdón, por ejemplo. Hay ocasiones en que el alma necesita perdonar o saberse perdonada para poder regresar a la luz. En esos casos nuestra intervención es importante, porque podemos facilitar la conexión entre la persona viva y el alma que se fue.

Son muchas las formas en que podemos ayudarles. Lo importante es que, si nos decidimos a hacerlo, procuremos emitir amor y respeto en todo momento. [3]

**Notas**

2 Más información sobre el curso Aprender a Canalizar en

www.aprenderacanalizar.com

3 Más información sobre las almas en tránsito y cómo ayudarlas en Red de Ánima, www.agartam.com

# DESCUBRIR QUIÉN

# ES MI GUÍA

Cuando aún no sabes quién es tu guía, la forma más sencilla de entrar en contacto con él es por medio de la meditación.

Cuando estamos relajados y en paz con nosotros mismos, nos resulta más fácil mirar en nuestro interior en busca de respuestas. Tanto la relajación como la visualización son herramientas que nos permiten evolucionar y despertar conocimientos dormidos.

Por medio de la visualización podemos cambiar nuestros estados emocionales negativos por otros que nos proporcionen mayor bienestar, podemos atraer a nuestra vida lo que deseamos y también abrir un espacio para que seres de otras dimensiones más elevadas puedan comunicarse con nosotros.

Recordemos que la imaginación encierra un enorme poder, que gracias a ella somos capaces de crear y plasmar en el mundo material visiones que en el origen sólo están en nuestra mente. La imaginación nos conecta con el hemisferio derecho del cerebro, el intuitivo, el creador, y nos abre a un mundo nuevo lleno de posibilidades.

Hay una visualización sencilla que te permitirá entrar en contacto consciente con el guía que te acompaña en el momento actual. Para realizarla es necesario relajarse previamente y predisponerse a vivir una nueva experiencia, con el corazón abierto y confiado, solicitándole a la mente su colaboración, en el sentido de que nos permita disfrutar de la experiencia sin cuestionarla mientras sucede, tal como hemos visto en el capítulo dedicado a la importancia de la vibración.

Así, después de la relajación inicial, cuando ya sientas que has entrado en contacto con tu interior, desconectado del entorno, imagina que se abre un hermoso camino ante tus pies. Es un camino bordeado de flores de muchos colores, un camino lleno de luz, en el que se oye el canto de los pájaros y el sonido de un riachuelo cercano. La brisa te acaricia agradablemente la cara mientras avanzas por él. Cada vez te sientes más emocionado.

Es muy importante que te dejes llevar por las sensaciones que irán llegando a ti, sin cuestionar nada. Dejando el análisis para después, cuando todo acabe, porque si te lo cuestionas durante, las imágenes se evaporarán y te perderás la experiencia.

Cuando ya has avanzado un trecho del camino, empiezas a ver que allá, al final, se abre un claro. Es un claro del que surge una gran luz, una luz preciosa, tanto que cada vez deseas más llegar hasta allí y entrar en contacto con ella.

Mientras te acercas las sensaciones se intensifican. Al llegar al claro descubres que hay alguien que te está esperando. Debes permitir que ese alguien se te muestre como considere oportuno. Tal vez lo haga en forma de luz o de color, tal vez en forma humana. Cualquier manifestación es válida y debes aceptarla para que la información continúe fluyendo.

Ese alguien que se encuentra en el centro del claro es tu guía, el que está trabajando más activamente contigo en este momento, justo el que necesitas ahora en tu proceso evolutivo. Abrázalo y siente el profundo amor que él te ofrece. Siente también, o recuerda, el amor que se despierta en tu corazón por él o por ella. Disfruta de este momento, porque es único y mágico.

Después pregúntale su nombre y acepta el primer nombre que llegue a ti. Puede ser un nombre común o propio, un color, una palabra… El nombre que él te dé en ese momento es el que tendrás que utilizar después para llamarlo.

Hay personas que se abruman al escuchar el nombre de su guía cuando éste les dice que se trata de un arcángel, un maestro ascendido o cualquier otro ser de elevadísima vibración. ¿Cómo es posible que yo tenga a un guía tan alto?, se preguntan, porque se sienten pequeños o no merecedores de tal honor.

Pero la verdad es que todos somos iguales y todos podemos y merecemos tener a un guía tan elevado como el mismo Creador, porque tanto los guías como nosotros somos hermanos, hijos de la Fuente, conectados eternamente por nuestra verdadera esencia.

Los seres de luz que nos ayudan son conscientes de que, a veces, rebelarnos su verdadero nombre puede bloquearnos o hacernos dudar de que nos lo hayamos inventado. Por eso puede suceder que, al entrar en contacto consciente con nuestro guía por primera vez, éste nos ofrezca un nombre provisional, uno que no es el auténtico, el que identifica realmente su energía. Nos los darán cuando estemos preparados para aceptarlo.

Es importantísimo que desmitifiquemos a los guías. Ellos no pretenden que los adoremos ni que los tratemos como superiores a nosotros. Son nuestros hermanos, seres de luz como nosotros que no tienen cuerpo ni han olvidado su origen y que, precisamente por ello, tienen una visión más amplia de nuestra realidad.

Cuando nos sentimos inferiores o poco merecedores de su presencia a nuestro lado nos estamos alejando de ellos inconscientemente. Todos somos iguales, todos compartimos la misma esencia. Podemos comunicarnos con quien deseemos, por muy elevada que sea su vibración.

El nombre que nos dan los guías suele contener la vibración apropiada para conectar con ellos más fácilmente. La sonoridad de la palabra es importante,

tanto por el efecto que causa en nosotros al pronunciarla o escucharla, como por el poder de sintonizar con la energía de ese guía.

El objetivo de preguntarle el nombre no es otro que el de identificarlo para poder llamarlo con posterioridad, cada vez que nos dispongamos a hablar con él.

En el siguiente apartado se ofrecen más detalles sobre este tema.

## LA ÚNICA FÓRMULA

## QUE SE DEBE RESPETAR

Una vez que tenemos el nombre del guía que nos acompaña podemos utilizarlo en la única fórmula que se debe respetar a la hora de canalizar.

Cada persona tiene su propia manera de canalizar, la que le resulta más fácil, con la que fluye mejor. Debemos dejarnos guiar por aquello que surge de nosotros mismos como algo natural, porque ése es el camino que nos indica quiénes somos y para qué hemos venido.

Desde mi punto de vista sólo existe una fórmula mágica que se debe respetar, con el objetivo de asegurarnos que estamos hablando con un ser de luz y no con uno de baja vibración.

Existen dos leyes sagradas en el Universo que están incluidas en esa fórmula, y son:

**1.La invocación obliga la respuesta.**

**2.El poder del tres es absoluto.**

La invocación obliga la respuesta, es decir, aquel al que yo llamo está obligado a presentarse, y de hecho se presenta.

El poder del tres es absoluto: cada vez que realizo algo tres veces le doy impulso, le imprimo una gran fuerza.

Pues si unimos estas dos leyes universales, el resultado que obtenemos es una fórmula certera: llamar a mi guía tres veces por su nombre garantiza su presencia al instante y me asegura que estoy hablando con él.

Al llamar o invocar tres veces a mi guía estoy decretando con firmeza que es con él únicamente con quien deseo hablar. Ningún otro ser es invitado al encuentro.

Esta fórmula es especialmente útil cuando la persona teme que se filtren seres de baja vibración en la canalización o cuando quiere canalizar para trascender un estado de ánimo bajo o denso.

La invocación puede iniciarse con una frase sencilla como, por ejemplo, “Llamo al Arcángel Miguel” o “Invoco al Arcángel Miguel”, o pueden añadirse otros conceptos, como “para que venga a ayudarme en este momento”.

Lo mejor es realizar la invocación tras un previo proceso de relajación sencilla, como puede ser la de utilizar la respiración como mecanismo de vaciado. (Ver página 162)

Yo suelo encender una vela blanca y un incienso en un rincón especial de mi casa reservado para meditar o canalizar, donde casi siempre entra el sol. En él tengo mi cuarzo canalizador, un poco de arena de la playa y un vaso con agua. De este modo represento a los cuatro elementos: tierra (arena), aire (incienso), agua (vaso) y fuego (vela).

Después me siento y cierro los ojos. Inspiro profundamente tres veces, imaginándome que el aire que sale de mí se lleva con él todas las tensiones y las preocupaciones del día. Me imagino que las soplo fuera de mí. Eso me ayuda a relajarme. Si emocionalmente estoy serena paso directamente a la invocación. En caso contrario procuro equilibrarme previamente.

La invocación produce un efecto inmediato, aunque cada persona lo siente de manera diferente. Algunos perciben un cosquilleo por todo el cuerpo, otros una sensación de bienestar, otros empiezan a oír un pitido suave dentro de sus oídos. Hay quien siente ganas de llorar de emoción e incluso quien no percibe nada físico pero sí nota que le hablan, que la información comienza a llegar de repente.

Todas estas sensaciones son plenamente válidas. Como digo, invocar tres veces al guía por su nombre es la única fórmula que, desde mi punto de vista, se debe respetar, sobre todo para evitar interferencias de seres de baja vibración que puedan hacerse pasar por nuestro guía. En lo demás tenemos que dejarnos llevar por nuestra sabiduría interna, a la que accedemos cuando confiamos en nosotros mismos, usamos el discernimiento y fluimos con aquello que nos resulta natural y fácil.

## CÓMO SE CANALIZA

Antes de empezar a canalizar es importante saber que no es algo extraordinario ni sobrenatural. Es mucho más sencillo de lo que parece. Somos nosotros, con nuestras dudas, prejuicios y resistencias, los que lo hacemos difícil o lo bloqueamos.

A lo largo del camino me he encontrado con muchas personas que ven a los canalizadores como especiales, diferentes e incluso admirables. Esas personas consideran que sólo pueden canalizar unos pocos iluminados o elegidos. Lo ven como algo muy grande, muy místico, situando la capacidad de canalizar muy lejos de sí mismos.

Canalizar es un acto sencillo para el que todos estamos preparados. Todos poseemos las cualidades y capacidades que nos permiten mantener contacto con seres de otras dimensiones. Lo que sucede es que nos han educado de espaldas a esa realidad, que por ello ha permanecido tanto tiempo en el olvido.

Para sacarla del baúl de los recuerdos, desempolvarla y ponerla a funcionar sólo necesitamos confiar en que es posible y empezar a practicar. Si yo confío en que puedo, puedo; si me digo a mí mismo que no seré capaz, no lo seré. Es lo que sucede con cualquier iniciativa que emprenda en la vida. La confianza en uno mismo es la base del éxito. Luego sólo serán necesarias ciertas dosis de constancia e interés.

Así pues, bajemos del pedestal a los canalizadores y a la capacidad de canalizar. Todos somos capaces. Después comencemos a hacerlo, sin miedos, sin titubeos ni dudas que nos frenen el avance. Permitamos que la nueva experiencia se despliegue y nos muestre el camino. Dejemos que nuestra sabiduría interna se abra paso a través de esas dunas de creencias limitantes que cubren nuestras capacidades más hermosas y permitámonos

fluir con la magia de la vida, esa parte de nosotros mismos que durante tanto tiempo hemos ignorado.

Cuando me digo a mí mismo que no soy capaz me convierto en mi peor enemigo. Las personas suelen confiar más en aquellos amigos que les animan a superarse, que les hablan de sus cualidades positivas y que les ayudan a lograr sus metas. En cambio se alejan instintivamente de los que les insultan, los limitan o les muestran siempre todo aquello que hacen mal.

¿Cuál de los dos tipos de amigo eres tú para ti mismo?

Observa tu discurso interior, todo aquello que te dices diariamente o ante las situaciones difíciles, y descubrirás donde se encuentran tus verdaderas limitaciones y tu poder para transformar las cosas.

Hay muchos seres de luz esperando a que nos permitamos escucharles, deseando ayudarnos y transmitirnos una información valiosísima para el ser humano en este momento. Al abrirnos a ellos les estamos haciendo un gran favor, porque les facilitamos el trabajo. Es un trabajo en equipo en el que todos desempeñamos una función y en el que todos debemos colaborar.

Por lo tanto, desmitifica, practica y confía, porque puedes hacer mucho más de lo que crees si confías en ello.

## LA VOZ QUE TE HABLA

## DESDE TU INTERIOR

Son muchas las personas que creen que para canalizar deben escuchar una voz extraña o diferente a la propia, con sus oídos humanos, una voz que

proceda del exterior de uno mismo y que, por tanto, no deje lugar a dudas de que lo que se está produciendo es una canalización.

Aunque la clariaudiencia es una capacidad muy desarrollada en algunos seres humanos, lo habitual es que la canalización se produzca por telepatía. Pero, ¿qué es la telepatía y cómo funciona?

La Real Academia de la Lengua española define la telepatía como la transmisión de contenidos psíquicos entre personas, sin intervención de agentes físicos conocidos.

O sea, que la telepatía es la capacidad de percibir los pensamientos que está emitiendo otro ser humano sin que intervengan sus gestos ni sus palabras.

Si lo aplicamos a la información que nos envía un ser de luz, un guía espiritual, podemos decir que la telepatía es la capacidad de percibir en nuestra mente lo que él nos está diciendo. Esa información puede llegar en bloque o en frases sueltas que toman la forma de ondas telepáticas. Es la mente la que se encarga de traducir las ondas de información en palabras, de darles forma inteligible, algo que hace con la misma voz que usamos para pensar.

Es decir, que cuando canalizamos no escuchamos una voz externa sino que percibimos en el interior de nuestra cabeza un mensaje que suena con la misma voz que la mente usa para pensar. De ahí que muchas personas sientan la gran duda: ¿canalizo o me lo invento?

Para distinguir cuando se trata de un pensamiento propio o de una canalización es necesario que aprendamos a diferenciarlos por medio de la experiencia. En los cursos para aprender a canalizar suelen ser los mismos participantes los que responden a esa pregunta después de conocer a su guía

y realizar uno de los ejercicios de canalización. Es difícil expresar con palabras algo que es diferente para cada persona.

Suele ser común la sensación de certeza cuando el mensaje viene acompañado de una gran emoción que no deja lugar a dudas o cuando la vibración de la persona se eleva al canalizar, algo que suele suceder en casi todos los casos, ya que al canalizar no sólo se obtiene un mensaje sino que se entra en contacto con un ser de luz de muy alta vibración. Su vibración nos impregna y nos ayuda a superar cualquier momento crítico o difícil. Normalmente, después de canalizar, se siente un gran equilibrio interior, una sensación de bienestar que no se tenía al comenzar.

En otros casos, las respuestas a la pregunta ¿crees que has canalizado? suelen ser que sí porque me han dicho algo que yo nunca me diría, porque han utilizado palabras desconocidas para mí y que son perfectas para esta frase, porque lo siento en mi corazón o no sé por qué lo sé pero sé que sí he canalizado. Esta última respuesta es muy común y refleja el hecho de que existen sensaciones que no se pueden explicar con palabras ni analizar con la mente lógica, pero que dejan una huella tan profunda en nuestro interior que al recordarlas nos alejamos de la duda.

## PACTO PREVIO CON LA MENTE

Por todo lo expuesto en el apartado anterior, yo les aconsejo a los participantes del curso que, a la hora de canalizar, hagan un pacto con sus mentes.

La mente no debe estar ausente de esta experiencia, sino integrarse en ella como un agente activo y colaborador. La gran riqueza de las canalizaciones conscientes, en las que no es necesario que la persona entre en trance para que se produzca la conexión, es que durante las mismas podemos mantener una conversación con el ser de luz que nos habla, realizar preguntas y solicitar aclaraciones necesarias para la comprensión del mensaje que nos

da. En este sentido, la mente actúa a favor de la experiencia, la facilita y la enriquece.

Así pues, antes de canalizar podemos pedirle a la mente que colabore con nosotros en la experiencia, que nos ayude a mantenernos concentrados, que guarde las dudas y objeciones para el final de la transmisión, porque si objeta durante la misma el flujo de información se detiene.

Los guías son absolutamente respetuosos con nuestras decisiones. Si durante la canalización decidimos hacer caso de los requerimientos de la mente, aunque sea de manera inconsciente, ellos se callarán hasta que decidamos escucharles de nuevo. Es un ejemplo constante de respeto al libre albedrío de cada ser. Nuestras decisiones determinan lo que va a suceder. Podemos decidir escucharles a ellos o escuchar al parloteo de la mente, en cuyo caso ellos no van a insistir para que les atendamos, porque consideran que somos lo suficientemente sabios y libres para tomar nuestras propias decisiones.

## DEJAR FLUIR SIN CUESTIONAR

## EL PODER DE LA CONFIANZA

Después de invocar tres veces al guía, la información empezará a llegar casi al instante. Puede ser la respuesta a una pregunta que hemos formulado o puede ser simplemente un mensaje que el guía quiere darnos.

Es mucho más efectivo comenzar a canalizar por medio de la escritura que con la grabación de voz, ya que, con esta última, resulta fácil desconcentrarse. Así, cuando empiece a llegar el mensaje debemos escribir todo lo que esté pasando por nuestra mente, absolutamente todo, sin cuestionar nada, como si se tratase de un dictado. Ya lo analizaremos al final, cuando la transmisión haya terminado, para poder valorarlo. Si lo hacemos mientras se produce estaremos utilizando la parte racional del

cerebro y cerrando la intuitiva, es decir, el hemisferio derecho, que es el encargado de captar la información.

Cuando intentamos analizar lo que canalizamos mientras obtenemos el mensaje, el flujo de información se detiene. Entonces, las frases pierden fuerza, empiezan a llegar entrecortadas o nos descubrimos buscando palabras para completarlas, algo que no sucede durante una canalización fluida porque en ésta la información llega de manera natural y fácil.

Para diferenciar entre un mensaje que procede de la mente y el que procede de un guía espiritual debemos permitir que su mensaje fluya. Si dudamos de que estemos canalizando mientras lo hacemos es la voz de la mente la que habla, la que duda, y, por tanto, impide que entre la voz del guía.

Las dudas son los mecanismos de defensa que utiliza la mente, ya que, como no está acostumbrada a dejarse llevar o a canalizar, se siente amenazada por una intromisión en el que considera su espacio, por lo que hará todo lo posible por desprestigiar la nueva experiencia. Somos nosotros los que debemos calmarla para impedir que su influencia nos prive de algo que puede resultarnos realmente beneficioso.

Además, si los guías perciben que le hacemos caso a la mente racional se retirarán amable y silenciosamente, hasta que decidamos volver a escucharles. En ese caso notaremos que ya no recibimos el mensaje con tanta intensidad y fluidez o que se evapora la preciosa energía que estábamos sintiendo.

Así pues, la confianza es imprescindible para una buena conexión. En cualquier caso, no debemos dejar de canalizar si percibimos los síntomas citados. Debemos intentar concentrarnos de nuevo, relajarnos, recuperar la confianza. Para ello es muy útil decir en voz alta: CONFÍO, CONFÍO, CONFÍO, y dejar que la vibración de esas palabras acalle los susurros de la mente, para que permita de nuevo la entrada del mensaje canalizado.

Una vez obtenido el mensaje podemos analizarlo con detenimiento. Probablemente descubriremos en él puntos de vista diferentes a los nuestros, retos a los que nos cuesta enfrentarnos, puede que premoniciones que con el tiempo se cumplan.

Cuando resulta apropiado, los guías pueden predecir acontecimientos. Por eso es importante guardar toda la información recibida para echarle un vistazo de vez en cuando. En las primeras fases de nuestro aprendizaje como canal suele ser muy útil para reforzar la confianza en lo que recibimos, ya que si al leer algo que escribí hace unos meses descubro que ha sucedido exactamente lo que me indicaron me resultará más fácil seguir confiando.

Uno de las actitudes que más valoran los guías es la confianza que depositemos en ellos. Insistirán muchísimo, pues sin ella la información que nos dan cae en saco roto o simplemente no llega porque dejamos de canalizar al creer que realmente no lo estamos haciendo cuando lo intentamos.

Aunque es una de las actitudes que más nos cuesta adoptar, la confianza acaba adquiriéndose con la práctica. Con el tiempo, si vamos confiando y permitimos que fluyan los mensajes, las evidencias lograrán que las dudas se vayan disipando.

## ADQUIRIR LA NUEVA COSTUMBRE

Durante uno de los primeros cursos para Aprender a Canalizar que di en Barcelona, mis guías me dijeron que les propusiese a los participantes practicar durante veintiún días seguidos lo que habían aprendido durante el fin de semana.

En aquel momento, yo desconocía que veintiún días es el tiempo que se tarda en adquirir una nueva costumbre o en abandonar un hábito. Los científicos han demostrado que si practicamos algo nuevo durante veintiún días seguidos, sin interrupción, aunque sea sólo durante unos minutos al día, en nuestro cerebro se activan nuevas conexiones neuronales. Esas conexiones neuronales son las que hacen posible que, a partir de los veintiún días, nos resulte mucho más fácil practicar la nueva costumbre o abandonar el hábito indeseado.

Pues bien, con la capacidad de canalizar sucede lo mismo. Todos podemos canalizar y poseemos las facultades necesarias para ello. Sin embargo no estamos acostumbrados a utilizarlas.

Durante un día y medio, las personas que acuden al curso para Aprender a canalizar realmente lo hacen: aprenden o, mejor dicho, recuerdan cómo se canaliza. Sin embargo, si cuando vuelven a sus casas no continúan practicando, su capacidad de canalizar puede volver a dormirse.

Canalizando durante los veintiún días siguientes no sólo se activarán las nuevas conexiones neuronales que facilitarán las canalizaciones, sino que además se afianzará la comunicación con el guía. Los guías espirituales de cada persona suelen utilizar ese período de tiempo para realizar un proceso de puesta a punto del canal, equilibrar vibraciones y consolidar la relación consciente entre ellos.

Es habitual que las canalizaciones que se obtienen durante ese plazo no suelan decir nada impactante, sino que versen sobre aspectos generales, poco concretos, y que fomenten la autoestima de la persona que canaliza. Debemos tener en cuenta que se trata de un período de prácticas y que los mensajes importantes no se entregarán hasta que el canal esté preparado, a menos que la recepción de ese mensaje sea realmente urgente.

## ¿CANALIZO O ME LO INVENTO?

Son muchas las personas que dudan de su capacidad natural de comunicarse con su guía espiritual, debido principalmente a que hemos crecido de espaldas a su existencia. Nadie nos dijo que un ser de luz nos acompañaba desde el nacimiento para ayudarnos a vibrar en la frecuencia del Amor.

Hoy debemos vencer las resistencias de nuestras mentes para poder comunicarnos con él de manera sencilla y fluida. Una nueva realidad se abre ante nuestros ojos. Podemos confiar en ella o decidir hacerle caso a la fuerza de la costumbre que nos mantiene apartados de nuestra verdadera esencia.

Como la canalización se produce por telepatía, en la mayor parte de los casos, es común que surja la duda: ¿Es real esta voz que percibo tan parecida a la mía? ¿Cómo sé que no soy yo quien está hablando o pensando?

Se requiere una gran dosis de confianza para permitir que la canalización se produzca y fluya la información. Las dudas bloquean el flujo del mensaje. Por eso es importantísimo abandonarse a la experiencia mientras se produce, posponer las dudas, plantearse la validez del mensaje a posteriori, una vez que ya se ha obtenido.

La única manera de comprobar que ciertamente estoy canalizando, y no inventando, es permitir que suceda. Si dejo de canalizar porque no creo que sea real lo que estoy haciendo no podré corroborar luego que el consejo que me dan es válido, que la información que doy a otra persona le resuena o que el anuncio se cumple.

Así, la confianza no sólo me permite canalizar con fluidez, también me permite comprobar que realmente canalizo.

La práctica también es importante. Cuanto más canalice más oportunidades tendré de comprobar la certeza de los mensajes y su efecto en mi vida. Además me volveré más diestro para discernir cuándo se cuela una duda y el mensaje pierde intensidad, entrenaré a mi mente para que colabore a favor de la experiencia.

En último término, sólo yo decido: ¿voy a darle una oportunidad a esta nueva experiencia o tiraré la toalla porque no confío?

# EL MENSAJE

Aunque lo habitual es que llegue un mensaje en forma de palabras, la canalización puede producirse de muchas maneras.

La experiencia es diferente para cada persona y cada uno debe decidir cuál es el método con el que se siente más a gusto y relajado y, por tanto, se le da mejor.

Podemos canalizar escribiendo, hablando, pintando, bailando, cantando…

A veces, también, canalizamos soñando.

El denominador común es la vibración del mensaje, una frecuencia elevada que trasciende la forma y se percibe de inmediato. Cuando escuchamos, oímos o contemplamos algo canalizado nuestro ser se da cuenta. Se eriza la piel, se abre el corazón, la emoción fluye.

Durante el curso Aprender a Canalizar pido a los participantes que canalicen un mensaje para un compañero. Se van a casa dispuestos a hacer el ejercicio en solitario, para así poder resolver al día siguiente las dudas que se les presenten o compartir las sensaciones que experimentan. Invariablemente, siempre aparece alguien que aduce no estar seguro de haber canalizado. Asegura que no tiene claro si lo que trae en su libreta es una canalización auténtica o una invención de su mente. Yo le animo a que lea en voz alta lo que ha escrito, y la magia se despliega.

La vibración de las palabras que pronuncia comienza emocionando primero a esa persona y, luego, trasciende a los que la escuchamos. Cuando acaba de leer, a nadie le cabe duda de que aquello es canalizado.

Debido a las dudas que, en muchas ocasiones, aparecen a la hora de confiar en que se está canalizando, algunas personas necesitan entrar en trance para sentir que no controlan nada y que la canalización es auténtica, pero la comprensión del mensaje resulta más fácil si el canalizador está consciente y puede formularle preguntas al guía.

A veces, los guías utilizan expresiones y conceptos demasiado amplios e incluso ambiguos, que suelen aclarar cuando les pedimos que lo hagan.

Durante la canalización consciente, el canalizador se mantiene presente. En la canalización en trance, pierde la noción del tiempo y del espacio y, normalmente, no recuerda nada de lo que ha dicho.

Algunas personas me comentan que ellas canalizan permitiendo que sus guías tomen posesión de su cuerpo. Desde mi punto de vista no es necesario. Los guías vibran muy alto y, para entrar en un cuerpo humano, necesitan bajar la frecuencia para adaptarse a nuestra vibración.

Tal vez en el pasado, cuando la energía era distinta, antes del cambio de era que se produjo el 21 de diciembre de 2012, esa situación fuera común o, incluso aconsejable, en algunas circunstancias. Pero en la actualidad, inmersos ya en la era del Amor, con nuestras capacidades dormidas despertándose a gran velocidad, debemos dar un paso adelante y aceptar el reto de volvernos responsables de nosotros mismos. Asumir que nuestro cuerpo es un templo sagrado, en el que habita un alma lo suficientemente sabia y luminosa como para poder guiarnos en el camino sin necesidad de que alguien externo ocupe su lugar.

Podemos percibir la información que los guías nos transmiten sin necesidad de cederles nuestro cuerpo para que ellos se hagan cargo de la situación. Ellos prefieren guiarnos desde afuera. Sugerirnos y que nosotros valoremos

y actuemos. Hablarnos y que nosotros usemos el discernimiento, sin tener que desaparecer para que ellos hagan el trabajo. ¿Cómo puede valorar el alma la información que recibimos si el guía toma posesión de nuestro cuerpo y perdemos la conciencia? ¿Cómo sabremos si nuestro corazón resuena con esa información o la rechaza?

Además, cuando una persona se ofrece para que un ser de luz tome posesión de su cuerpo y actúe en esta dimensión, sin querer le está dando permiso también a los seres de baja vibración para que hagan lo mismo. La misma dinámica del abandono lo está generando: cedo mi cuerpo a que alguien más sabio que yo se haga cargo de la situación. Hay muchos seres de baja vibración que se consideran más sabios que las personas encarnadas. Las secuelas que esos seres dejan en el cuerpo del que toman posesión, aunque sea sólo durante un rato, son incómodas y desagradables, ya que imprimen en ese cuerpo su energía.

Somos perfectamente capaces de captar telepáticamente el mensaje que ellos nos envían, sean seres de luz de alta o de baja vibración. No necesitamos ceder el cuerpo para obtener la información.

Luego podemos transcribirla por medio de la escritura o repetirla en voz alta, recordando siempre que debemos ser absolutamente fieles al mensaje que llega, escribiendo o diciendo exactamente las palabras que recibimos, para que la canalización esté libre de interferencias internas.

Las interferencias internas son aquellas que envía la mente para cuestionar el mensaje, cuando algo de lo que oímos no le cuadra, ya sea porque no lo comprende, porque lo juzga o porque lo relaciona con alguna experiencia personal previa.

Por eso, la persona que canaliza tiene que transmitir la información que recibe exactamente como la recibe, sin cuestionarla, sin juzgarla, sin compararla con situaciones que haya vivido, permitiendo que fluya.

Yo suelo recomendar que las canalizaciones se escriban o se graben para tener constancia de ellas en el tiempo. Muchas veces los avisos de los guías o sus predicciones se hacen patentes durante los meses posteriores a su recepción, lo que nos permite comprobar que lo canalizado ciertamente lo era. Eso nos da confianza para seguir canalizando y nos permite distinguir las ocasiones en que la mente interfirió sin que nos diéramos cuenta. La práctica es una gran maestra a la hora de canalizar.

Si se trata de una persona que comienza a canalizar es aconsejable que lo haga primero por medio de la escritura. Al concentrar su atención en el papel evita las distracciones que pueden confundirla y provocar la desconexión.

Como una segunda etapa, cuando ya confía en que de verdad canaliza, puede empezar a repetir en voz alta el mensaje que le da su guía y grabarlo. Suele suceder que la persona que lo hace por primera vez se siente rara al escuchar su propia voz, que a veces se convierte en un susurro, o incluso pierde la concentración al pensar en quienes la están escuchando. Por eso, yo aconsejo que se empiece por la escritura aunque, evidentemente, si la persona siente que está preparada para hacerlo de otro modo debe hacerse caso primero a sí misma.

Para canalizar de viva voz, a veces, es necesaria una relajación previa que calme las resistencias de la mente. Es mejor hacerlo en un ambiente silencioso y con una grabadora que podamos mantener no muy lejos de la boca, pues el volumen de la voz disminuye considerablemente al canalizar.

De nuevo, la práctica se convierte en nuestra mejor aliada, porque nos permite acostumbrarnos a oír nuestra voz, ir perdiendo el miedo, darnos cuenta de que podemos hacerlo con facilidad y de que las sensaciones que nos llegan son enormemente placenteras.

## DÓNDE CANALIZAR

El lugar más apropiado para canalizar es el que te indica tu corazón. Donde te sientas cómodo, alejado de interrupciones y ruidos que te distraigan. Allí donde puedas concentrarte con facilidad, donde la energía vibre alto y sientas que te elevas al disponerte a conectar.

Sin duda, los lugares donde mejor se canaliza están cerca de la naturaleza: junto al mar, en la montaña, rodeado de árboles, recibiendo la luz del sol en la piel…

En mi experiencia personal, canalizar en contacto directo con la luz del sol es como conducir por la autopista: varios carriles y a gran velocidad. Pero también he canalizado preciosos mensajes a la luz de la luna o incluso en la bañera.

Podemos canalizar en cualquier parte. De hecho, algunas canalizaciones de gran importancia se producen inesperadamente en los ambientes más variopintos. Cuando el mensaje tiene que llegar se abre camino en cualquier espacio.

Si te apetece elevar la vibración del lugar antes de ponerte a canalizar te recomiendo que, primero, lo limpies físicamente, que lo ordenes y lo armonices. Después puedes encender una vela blanca, un incienso o cualquier esencia que sea de tu agrado y poner música de relajación. La música, si es de vibración elevada, es de gran ayuda para conectar, aunque algunas personas canalizan mejor en silencio.

Encuentra tu manera y tu lugar, aquellos con los que te sientes cómodo, donde te resulta más fácil, y confía en tu propia sabiduría interior. Hazte caso. No existen reglas generales en este aspecto.

## TÉCNICA PARA ARMONIZAR

## ESPACIOS DENSOS

Si percibes densidad en el lugar donde vas a canalizar y no te resulta posible hacerlo en otro puedes armonizarlo previamente siguiendo estos sencillos pasos:

1.Colócate de pie en el centro del lugar.

2.Imagina que te conectas con el corazón de la Tierra a través de un tubo de luz que surge de tu chacra raíz.

3.Deja que la energía de la Tierra vaya subiendo por tus chacras hasta el corazón.

4.Imagina que te conectas con la Fuente a través de un tubo de luz que surge de tu chacra corona.

5.Siente la energía de la Fuente descendiendo por tus chacras hasta el corazón.

6.Observa cómo la fusión de las dos energías, la de la Fuente y la de la Tierra, en tu corazón, activan la luz de tu alma, en el centro de tu pecho.

7.Solicita que se proyecte un tubo de luz desde la Fuente hasta el corazón de la Tierra. En el centro de ese tubo estás tú.

8.Imagina que el tubo de luz se expande hasta abarcar todo el espacio que deseas armonizar.

9.Solicita un baño de luz violeta, desde la Fuente hasta el lugar en el que estás, para transmutar la densidad que hay en él. Siéntelo durante unos segundos.

10. Después solicita un baño de luz crística, para que eleve la vibración del lugar y también la tuya.

## HERRAMIENTAS

## QUE AYUDAN

En realidad, par a canalizar no se necesita ninguna herramienta.

Todos podemos canalizar. Cada día lo hacen más personas. Es una capacidad inherente al ser humano, un paso natural en nuestro proceso evolutivo.

Sin embargo, cuando alguien empieza a canalizar y se siente un poco inseguro, puede resultarle útil usar algunas de las herramientas citadas aquí, porque éstas ayudan a elevar la vibración, recuperar el equilibrio o mantener despejado el canal. Además, en cierto sentido, nos ofrecen una especie de garantía de que lo estamos haciendo bien, algo que en muchas ocasiones necesita la mente para relajarse.

Cada persona debe decidir, después de probar varias veces con cada herramienta, cuál de ellas le resulta más cómoda o más efectiva y de qué modo las debe usar. Lo que aquí se ofrecen son unas líneas generales de actuación. En ningún caso un ritual obligatorio.

Es importante tener en cuenta que no debemos aferrarnos a ninguna de ellas como si fueran imprescindibles, convirtiéndolas en un fetiche sin el cual no se puede canalizar. Somos absolutamente capaces de canalizar sin tener que utilizar ningún tipo de herramienta.

Podemos canalizar en cualquier lugar, a cualquier hora y sin ningún tipo de preparación. Lo demuestran los cientos de canalizaciones inesperadas que muchas personas reciben mientras están realizando sus actividades cotidianas. Desde luego que la preparación previa, el cuidar el entorno o la

propia energía son pasos que favorecerán una canalización más fluida, pero ello no implica que ésta sea imposible en otras condiciones.

Hablaremos de las canalizaciones inesperadas más adelante. Ahora veamos algunas de las herramientas que resultan útiles para canalizar.

## CRISTALES DE CUARZO

Los cuarzos nos ayudan a equilibrarnos. Son receptores y emisores de energía. Absorben las emociones y las frecuencias que nos desequilibran y nos aportan paz interior y bienestar.

El cristal de cuarzo está compuesto de silicio, un mineral que abunda en gran proporción en el cuerpo humano, que por eso resuena tan bien con los cuarzos.

Muchos aparatos electrónicos los llevan incorporados hoy día, entre otras funciones, para estabilizar el ritmo de sus mecanismos, como ocurre con los relojes de cuarzo, al cual deben su precisión. También se encuentran en el interior de muchos ordenadores.

Entre otras funciones los cuarzos nos ayudan a:

•**Mantener la serenidad.**

•**Recuperar el equilibrio en el cuerpo físico o en el emocional.**

•**Elevar la vibración.**

**•Despertar las capacidades psíquicas.**

**•Recordar la información que recibimos en los sueños.**

**•Protegernos.**

**•Sanarnos.**

**•Canalizar.**

Existe una talla de cuarzo especial para canalizar. Se trata de un cuarzo terminado en punta que tiene en el vórtice un heptágono y un triángulo, además de otras formas geométricas que varían de unos cuarzos a otros. Algunos cuarzos canalizadores tienen más de un heptágono y también más de un triángulo.



Cuarzo canalizador
Como mínimo una de las caras debe tener 7 lados y otra un triángulo.
1
2
3
4
5
6
7



La geometría sagrada que incluye esa talla se encarga de que cuando lo tomamos en la mano se pongan en marcha mecanismos invisibles que fomentan la canalización o la conexión con el ser de luz al que estamos llamando.

Sin embargo, cualquier tipo de cuarzo puede ayudarnos a canalizar si lo programamos para ello.

## PASOS A SEGUIR PARA PROGRAMAR

## UN CUARZO:

**1º DESCARGARLO de las frecuencias densas que haya podido absorber. Para ello es suficiente con sumergirlo en sal gruesa durante unos minutos. Hay cuarzos que se erosionan con el agua, por lo que no es beneficioso para ellos descargarlos en agua con sal o en agua de mar. Un buen ejemplo es la selenita, que pierde volumen y se vuelve áspera con el agua.**

**2º CARGARLO con energía elevada. La mejor es la luz del sol, sin embargo hay cuarzos a los que no les va bien permanecer expuestos al sol durante mucho rato, pues pierden su color original. Los más conocidos son la piedra luna, el cuarzo rosa o la amatista.**

Los cuarzos pueden cargarse también colocándolos encima de una drusa o dentro de una geoda de cualquier tipo de cuarzo.

Otra forma de proporcionarles energía elevada es visualizando que bajamos luz de la Fuente y la llevamos hasta el cuarzo con nuestras manos.

También la luz de la Luna es beneficiosa para cargar un cuarzo, aunque, por regla general, siempre es mejor que sea creciente o llena.

**3º PROGRAMARLO para que sirva al uso que nos interesa. Podemos programar los cuarzos para múltiples funciones, aunque yo no recomiendo destinar un cuarzo a más de una función.**

Para programar un cuarzo simplemente tenemos que cogerlo con la mano derecha (la izquierda, para las personas zurdas) e indicarle cuál es la función que queremos que desempeñe.

Es aconsejable realizar una pequeña relajación previa, aunque ésta no es imprescindible para programar el cuarzo. Sin embargo puede resultar

beneficiosa para fomentar la conexión de la persona con él.

***Ejemplo para programar un cuarzo canalizador:***

*Cada vez que te tome en mi mano*

*absorbe de mí cualquier bloqueo que me impida canalizar.*

*Ayúdame a equilibrar mis emociones*

*y a mantener mi vibración elevada.*

*Ayúdame también a mantenerme concentrado*

*cada vez que canalice*

*y a recibir con más claridad la información*

*que me esté dando mi guía.*

*Gracias.*

Es importante darle las gracias. Aunque nos pueda resultar extraño, los cuarzos también son seres vivos. En muchos de ellos, por no decir en todos, habitan elementales de la Tierra, que son los que se encargan de activar y amplificar las cualidades de los cuarzos.

La vibración del agradecimiento es pura magia por sí sola. Es una energía transformadora que eleva la frecuencia tanto de aquel que da las gracias como del que las recibe.

**4º CANALIZAR CON ÉL. Una vez programado el cuarzo debemos cogerlo con la mano izquierda (las personas zurdas, con la derecha) para que nos aporte su vibración.**

En las personas diestras, la energía sale por la mano derecha y entra por la izquierda. En las zurdas es al revés. Por eso cogemos el cuarzo con la derecha para programarlo (sale la información) y con la izquierda para recibir lo que nos aporta (entra la energía).

No siempre es necesario tener el cuarzo en la mano, pues su influencia tiene un radio de acción de un metro. Para canalizar podemos tenerlo cerca o incluso, si no es muy voluminoso y estamos tumbados, colocárnoslo en el sexto chacra, en el centro de la frente, o en el suelo a poca distancia de la parte superior de la cabeza (chacra corona).

## LAS ORQUÍDEAS DEL AMAZONAS

Las plantas, como todo ser vivo, son receptores y emisores de energía. Algunas emiten una vibración tan elevada que pueden ayudarnos a elevar la nuestra.

Usando determinadas técnicas es posible envasar su energía en forma de elixires o remedios que, al ingerirlos o ponerlos en contacto con el cuerpo, nos aportan lo que necesitamos para recuperar el equilibrio emocional o energético.

Las orquídeas ya habitaban la Tierra mucho antes de que el hombre llegara al planeta. Por eso son plantas muy evolucionadas y se las considera portadoras de gran sabiduría.

Las orquídeas del Amazonas crecen a unos veinticinco o treinta metros de altura, donde reciben toda la luz que necesitan para vivir. Debido a ello se considera que poseen una naturaleza muy elevada, ya que crecen muy cerca de la luz. Representan la culminación de la evolución floral, de ahí su capacidad de conectarnos con lo más elevado de nuestra dimensión espiritual. Sus esencias trabajan directamente sobre los cuerpos sutiles del ser humano. Cuanto más elevada sea la vibración de una persona, mayor efecto surten en ella.

Con el método que ideó Andreas Korte no se daña la flor, pues ésta permanece intacta durante todo el proceso. Es un método tremendamente respetuoso.

Durante el día se coloca debajo de la flor una geoda de cuarzo llena de agua pura de manantial. Ese agua va absorbiendo la vibración energética de la flor, mientras la geoda la potencia y la protege, sin interferir en ella. Durante la noche, las flores descansan.

Existen tres variedades que son las más apropiadas para canalizar:

•La orquídea "Ángel de la Guarda", que ayuda a enfrentar y superar el miedo a la hora de canalizar y facilita la conexión con el propio guía.

•La variedad "Ángel", que trabaja sobre la visión interior y posibilita la apertura del Tercer Ojo. Es recomendable para aquellas personas que empiezan a canalizar con soltura y ya saben distinguir la vibración de su guía de la de otras energías.

•La variedad "Canal", que eleva la vibración para poder conectar con energías muy elevadas. Actúa sólo si la persona inicia la canalización desde el equilibrio y la paz interior.

Se recomienda usarlas en escala ascendente conforme se va aprendiendo a canalizar, es decir, sin pasar directamente a la variedad Canal si la persona no se siente muy segura canalizando, porque cada variedad actúa a partir de un determinado nivel de vibración. Si la persona se siente mal, con miedo o triste, es mejor que utilice Ángel de la Guarda, hasta que adquiera más equilibrio interior y confianza a la hora de canalizar.

Para beneficiarnos de los efectos de las orquídeas se aconseja utilizar tres gotas de esencia madre para preparar un gotero de treinta mililitros que podremos utilizar durante un mes, como se hace con las Flores de Bach. Sin embargo, yo utilizo directamente la esencia madre, depositando una gota en el pulso o debajo de la lengua, antes de comenzar a canalizar. Para mí es mucho más efectivo.

Recomiendo que cada persona pregunte a su guía cuál es la dosis más apropiada para ella y cómo debe utilizarlas, incluso si debe utilizarlas y qué variedad de orquídea le resultará más beneficiosa.

Las orquídeas del Amazonas no deben mezclarse entre ellas ni con otras esencias florales.

## AGUA DE FLORIDA

Este preparado de gran vibración, que presenta el aspecto de una colonia, es un potente armonizador del aura. Con él podemos ahuyentar todo tipo de energías densas en cuestión de segundos. Sin embargo, debemos ser conscientes de que, si mantenemos activo el motor que genera densidad en el aura, su efecto durará sólo unos instantes.

En la mayor parte de las ocasiones, el motor que genera la densidad está en el interior de uno mismo. Pensamientos, emociones, palabras y actos de baja vibración, emitidos de manera constante, activan la ley de la atracción y nos

convierten en un imán de las bajas vibraciones. En esos casos, el Agua de Florida puede ser útil para iniciar una meditación o una canalización lejos de esas energías, pero el gran trabajo de superación y compromiso para dejar de generarlas nos corresponde a cada uno.

El Agua de Florida también ayuda a neutralizar momentáneamente los efectos que el tabaco causa en el aura.

Para utilizarla puedes seguir estos sencillos pasos:

**1.Pulveriza un poco sobre la palma de tus manos.**

**2.Entrelaza los dedos de ambas manos para inhalar profundamente el aroma.**

**3.Sin soltar las manos haz un recorrido con ellas por tus chacras, desde el primero hasta el séptimo, más o menos a un palmo de distancia de tu cuerpo.**

**4.Concluye acariciando tu aura con ambas manos.**

# PREGUNTAS

# RECOMENDADAS

Ala hora de canalizar, muchas personas intentan que su guía les hable sobre lo que va a suceder, les adivine el futuro o les asegure que el paso que van a dar tendrá un resultado positivo. Pero el futuro no puede adivinarse con certeza. Todas las decisiones que tomamos influyen en los acontecimientos que tendrán lugar en nuestras vidas, y también las decisiones que toman los demás. Por eso, cualquier predicción de futuro debe mirarse con cautela, siendo conscientes de que lo anunciado no es una sentencia, sino sólo algo probable, que sucederá si no efectuamos ningún cambio de rumbo.

La persona que acostumbra a predecir el futuro tiene en sus manos una gran responsabilidad. Todo aquello en lo que enfocamos la atención lo atraemos a nuestra realidad, en cierto modo lo creamos. Si me avisan de que voy a tener un accidente, yo me preocuparé, comenzaré a vibrar en el miedo, pensaré en ello de vez en cuando, le daré fuerza sin pretender hacerlo, porque estaré utilizando mi capacidad creadora. ¿Y si ese accidente no era más que uno de mis futuros probables? ¿No sería mejor que no me hubieran dicho nada o que, al menos, si me lo dicen, me informen también de cómo puedo prevenir que pase?

El propósito que se suele perseguir con el deseo de conocer el futuro esconde una sensación de inseguridad, la falta de confianza en la sabiduría de la vida, que trae a mi puerta todo lo que necesito para evolucionar, en el momento apropiado, y, sobre todo, un afán de controlar lo incontrolable, porque nadie posee las riendas de los acontecimientos. El mayor engaño que podemos hacernos a nosotros mismos es el de creer que podemos controlar lo que va a pasar.

Por eso, los guías no suelen responder preguntas destinadas a averiguar el futuro, aunque en algunas ocasiones puedan informarnos de algo que vaya a

suceder. Lo hacen cuando la persona está completamente desconectada de su plan de vida, para que, al enfocar su atención en lo que le anuncian que va a pasar, esa persona comience a materializarlo en su realidad.

En algunas ocasiones también avisan de algún peligro evitable si la persona cambia de rumbo en su camino, porque ese peligro no es ni necesario ni beneficioso para su evolución.

Por el mismo motivo, no es recomendable pedir datos muy concretos, como fechas, nombres o lugares exactos. Lo que va a suceder depende de múltiples factores, entre ellos el libre albedrío de todas las personas implicadas en la situación.

Si te inquieta mucho alguna decisión que tengas que tomar puedes pedirle a tu guía que te muestre qué puedes hacer para lograr lo que anhela tu corazón. Lo más probable es que él te sugiera un cambio de actitud, un giro hacia la confianza o un enfoque constructivo, lejos del miedo o de la duda. Pero también puede darte pautas concretas para dirigir tus pasos hacia eso que deseas. En realidad, ésa es su función principal: ayudarte a lograr lo que te propusiste al crear tu plan de vida, algo que siempre coincide con lo que te pide el corazón.

## ALGUNAS PREGUNTAS RECOMENDADAS:

*¿Con qué propósito se repite este acontecimiento en mi vida?*

*¿Cuál es la lección principal que debo aprender?*

*¿Qué puedo hacer para tener una vida próspera en todos los ámbitos?*

*¿Qué puedo hacer para encontrar mi misión?*

*¿Cómo puedo recuperar la serenidad?*

*¿Qué me recomiendas para superar mis miedos?*

*¿Qué puedo hacer para sentirme mejor en este momento?*

*¿Puedes darme pautas concretas para llevar a cabo mi proyecto?*

## CUANDO TU GUÍA TE HABLA REPENTINAMENTE

Puede suceder que tu guía te sorprenda con un mensaje inesperado cuando estás ocupado en otra cosa. Lo habitual es que esos mensajes sean importantes, ya sea para ti mismo o para la persona que está cerca de ti en ese momento. Por eso te recomiendo que lo atiendas, que prestes atención, porque la información que llega puede resultar de gran ayuda.

En la medida de lo posible deja lo que estés haciendo y transcribe la información que te están dando, para no perder ningún detalle. Si no puedes escribir abre tu corazón al mensaje, pon toda la atención en él y permite que fluya la información. Siéntela integrándose en ti, para que puedas recordarla con facilidad.

Si el mensaje es para otra persona recuerda tener en cuenta los consejos que se ofrecen en el apartado Canalizar para otros (página 129). Especialmente los que hablan de la exactitud y del tono. También es necesario que, a la hora de comunicarle el mensaje a esa persona, tengas en cuenta el respeto a su libre albedrío. Siempre, antes de entregarle el mensaje, pregúntale si quiere recibirlo.

Si la persona está despierta al mundo espiritual puedes decirle que tu guía te está dando un mensaje para ella y pedirle su permiso para entregárselo. Si la persona no está abierta aún a la realidad espiritual, o incluso es escéptica, puedes decirle: Estoy sintiendo que debo transmitirte algo. ¿Me lo permites? Como si fuera una intuición o una corazonada propia. Normalmente, todos quieren saber de qué se trata y aceptarán sin titubear. De ese modo les resultará mucho más fácil integrar el mensaje, porque se lo ofrecerás desde el respeto y no desde la imposición.

Cuando vivimos inmersos en el mundo de la prisa y no canalizamos a diario, a nuestros guías puede resultarles muy difícil acceder a nosotros para

comunicarnos lo que nos tienen que decir. Por eso suelen despertarnos de madrugada. Hay una franja horaria durante la cual resulta mucho más fácil canalizar. Es el tramo que oscila entre las cuatro y las cinco de la mañana, aunque puede variar un poco en función del país y de la época del año en que nos encontremos.

A esa hora, la mayor parte de las personas están dormidas; no emiten pensamientos de baja vibración. Los móviles y aparatos electrónicos, que generan frecuencias distorsionantes, están apagados; la contaminación electromagnética es menor. La persona ya ha descansado unas cuantas horas y su energía se ha renovado durante el sueño; al despertar, la mente se encuentra en paz. La canalización puede surgir con más fluidez y armonía.

Cuando tu guía te despierta de madrugada para canalizar notas que estás descansado, que no te resulta difícil levantarte, porque dispones de mucha energía en ese momento. Observas en ti una gran claridad mental, empiezan a ocurrírsete ideas o soluciones para los asuntos que te parecían difíciles de resolver. En definitiva, te das cuenta de que está sucediendo algo. Yo te recomiendo que te levantes y te pongas a escribir. Si lo haces, probablemente luego seguirás durmiendo plácidamente y te despertarás despejado y de buen humor.

En algunas ocasiones, yo me he resistido al mensaje, dejándome llevar por la pereza. En todas ellas comienzo a dar vueltas en la cama, sin poder dormirme, porque la energía que estoy recibiendo no me deja. Al final, mi mente racional se activa y empieza a recordarme todos los asuntos de los que debo ocuparme al día siguiente, surgen mis preocupaciones y, a veces, algunos de mis miedos más antiguos. Acabo dando vueltas en la cama, enfadada y de mal humor. Cuando logro dormirme, ya queda poco tiempo para que suene el despertador y, cuando lo hace, noto que aquella maravillosa energía ha desaparecido por completo.

Los guías son muy respetuosos con nuestras decisiones. Si decimos que no es el momento, ellos dejarán de insistir, aunque es probable que regresen a la

noche siguiente, cuando el mensaje que tienen que entregarnos sea importante.

## PONER EN PRÁCTICA LO QUE ELLOS NOS SUGIEREN

Hay algunas ocasiones en que nos resulta muy difícil llevar a la práctica lo que ellos nos aconsejan, porque entra en conflicto directo con nuestras creencias limitantes o con nuestros miedos.

Las creencias limitantes se fundamentan en la información que hemos ido asumiendo como cierta, porque nos la han inculcado de pequeños, en el entorno social donde crecemos o, incluso, en la escuela. Son axiomas que nos llevan a creer que ciertas cosas no se pueden o no se deben hacer, porque está mal visto, porque saldrá mal, porque eso no se hace, porque no es correcto, porque es una locura, porque no existe…

Pero, ¿alguien le ha preguntado al alma su opinión al respecto? Tal vez el alma quiere hacer esas cosas, socialmente inapropiadas, porque forman parte de su plan de vida. Tal vez, el alma sabe que hemos venido a transformar una realidad marchita. En ese caso, nunca dejará de aconsejarnos que lo hagamos. Nunca, porque el alma tiene un objetivo y se empeñará, toda la vida, en cumplirlo.

Cuando entramos en contacto consciente con nuestro guía y le pedimos consejo para recuperar la serenidad o la alegría, lo más seguro es que él nos indique el camino que el alma ya nos está mostrando desde hace tiempo.

Cuando eso sucede, muchas personas entran en conflicto con su capacidad de canalizar. Creen que se están inventando el mensaje, que no procede de su guía, sino de su mente. Es que eso que me dicen yo ya lo sé, suelen alegar para fundamentar su objeción.

Los guías nunca irán en contra del deseo de nuestro corazón, y mucho menos de nuestro plan de vida. Por el contrario intentarán impulsarlo, ayudarnos a

creer en lo que sentimos y a fortalecernos para llevarlo a cabo.

Cuando desconfío de que esté canalizando de verdad, porque mi guía me dice algo que yo ya sé, estoy dudando profundamente de mí mismo. Dudo de que lo que siento sea bueno para mí y dudo de que yo esté capacitado para canalizar. Es algo que les sucede a muchas personas, por eso, al principio, los guías suelen dedicar algún tiempo a reconstruir nuestra maltrecha autoestima, agasajándonos con mensajes llenos de amor y de elogios, elevándonos constantemente la vibración, mostrándonos una imagen de nosotros mismos mucho más grandiosa de la que estamos acostumbrados a proyectar.

Ese trabajo previo es necesario, porque asienta las bases del nuevo yo que está a punto de surgir: una persona segura de sí misma y en contacto directo con su corazón, alguien que confía en lo que siente y se hace caso, porque comprende que es el único camino hacia su felicidad.

Pero, ¿cómo llevar a cabo lo que mi guía me sugiere si, a pesar de ser lo que yo anhelo desde hace tiempo, no me atrevo? Las creencias y los miedos pueden ser altamente limitantes cuando los hemos mantenido durante mucho tiempo, aferrándonos a ellos como la verdad.

Yo tardé seis meses en atreverme a dar el paso que ellos me sugerían desde el principio, desde que comencé a canalizar. A pesar de que llevaba trece años diciéndome a mí misma que aquella sería la solución a mi tristeza, a mi gran insatisfacción, cada vez que me lo planteaba acudían a mí un sinfín de y sí... ¿Y si no salía bien? ¿Y si empeoraba las cosas? ¿Y si perdía todo lo que tenía? ¿Y si los demás me despreciaban? ¿Y si acababa en el arrollo? ¿Y si me equivocaba?

Todos los y síes se fueron disolviendo lentamente con el mensaje amoroso, constante y paciente de mi guía, sugiriéndome que aquella era la salida,

hablándome de todo lo bueno que encontraría en ella, cuando me decidiera a tomarla.

Los guías no imponen ni obligan; sugieren y reconfortan, ofrecen amor y esperanza, indican y fortalecen, para que seamos capaces de ver con claridad el camino que se abre ante nosotros.

Si te encuentran ante una situación parecida, yo te sugiero que confíes en ti, en lo que sientes, aquello que siempre has sabido que sería bueno para ti, y que tomes la decisión de llevarlo a cabo a tu ritmo. Sin prisas, sin que te cause ansiedad, pero dando poco a poco los pasos que te conducirán a eso que deseas, mientras te vas haciendo fuerte para dar el salto definitivo.

En mi experiencia personal, yo encontré la luz al otro lado. Tras el período inicial de reajuste, donde las piezas del puzzle que saltó por los aires se recolocaban, experimenté la auténtica libertad, la que procede de adentro: la expansión del corazón, el regreso a la cordura del alma, el reencuentro con la paz y con el amor a mí misma.

*¿Cómo he podido vivir tanto tiempo al otro lado, lejos de todo esto que es mi verdad? –me pregunté, realmente sorprendida, porque el miedo limita, bloquea e impide, pero también adormece. Llena la mente de una bruma espesa que nos impide ver con claridad cuál es el auténtico camino, el propio, el de cada uno.*

Por eso, cuando tu guía te sugiera que hagas algo que te asusta, antes de descartarlo, pregúntate qué opina tu corazón al respecto. Si en él encuentras un ¡SÍ!, ve a por ello, aunque sea a paso lento. Los miedos se irán disolviendo paulatinamente, a medida que entres en contacto con las sensaciones de paz, amor, expansión y libertad que surgirán de tu alma.

## LO QUE PUEDE LOGRARSE

**¿Q ué podemos lograr canalizando? Todo lo que siempre hemos deseado, el regreso de la paz, la satisfacción personal, la alegría… Tal vez incluso cosas que nunca nos habíamos planteado.**

Como ya he mencionado, una de las funciones principales de los guías es lograr que la persona recuerde cuál es su misión y la desempeñe. A veces, los recuerdos están enterrados bajo montañas de miedo y desconfianza, se muestran esquivos o incluso incomprensibles. Por eso es necesario ir desenmarañándolos, dándoles forma, poco a poco, a las pistas que van surgiendo por el camino.

Muchas personas preguntan a sus guías cuál es su misión. En la mayor parte de los casos, las respuestas que obtienen son ambiguas o imprecisas. Eso sucede porque la pregunta nace de la desconfianza en uno mismo, de la necesidad de controlar el futuro o de la desconexión. Y ellos, los guías, no van a fomentar ninguna de esas actitudes.

Cuando uno confía en sí mismo recuerda con facilidad su plan de vida, porque hace caso de las señales internas que le indican el camino: alegría, entusiasmo, ilusión…

Cuando soltamos el control y confiamos en la magia de la vida, no necesitamos saber con antelación lo que va a suceder, ni asegurarnos antes de dar un paso. Lo damos porque comprendemos que eso es lo que tenemos que hacer en ese momento, porque lo sentimos, porque lo deseamos, sin preocuparnos por lo que sucederá en el futuro.

Cuando vivimos conectados con el corazón y con la Fuente sabemos con certeza cuál es el camino, sin necesidad de preguntar a los demás.

Percibimos en nuestro interior una gran claridad y encontramos, sin dificultad, todas las respuestas que necesitamos para avanzar.

Nuestros guías trabajan para que logremos las tres cosas: confiar en nosotros mismos, soltar el control, vivir conectados con el corazón y con la Fuente. Por eso, sus respuestas suelen ser imprecisas cuando preguntamos acerca de nuestra misión de vida.

Sin embargo, a pesar de respondernos con ambigüedades, ellos siempre estarán reconduciéndonos hacia esa misión. Tal vez no nos digan cuál es desde el principio pero, sin duda, sus indicaciones y consejos irán enfocándonos hacia ella.

Recuerdo el día en que un chamán me dijo que los Apus[4] me invitaban a organizar meditaciones grupales en los días de luna llena. Me quedé mirándolo asombrada, a la espera de que me indicara algo más. ¿Guiar yo meditaciones?, ¿y en luna llena? ¿Por qué? Si yo había estudiado Derecho, asesoría fiscal y otras cosas semejantes. ¿Quién era yo para guiar a otras personas durante una meditación y, sobre todo, para crearla?

El chamán afirmó muy serio que la indicación era bien clara: en mi camino estaban las meditaciones de luna llena.

-¿Aceptas? –preguntó, convencido.

Recordé, justo en ese instante, que llevaba tres noches mirando la luna en la terraza de mi casa, sintiéndome atraída por ella sin saber por qué, incluso percibiendo un mensaje difuso que, ahora, por fin, comprendía.

-Yo no sé hacer meditaciones –respondí, dubitativa.

-Te las van a dar canalizadas –dijo él-. ¿Aceptas?

Asentí con la cabeza, dudando aún de la veracidad de aquello, pero dispuesta a permitir que la vida me mostrase el camino.

Aquella misma noche, mis guías me despertaron a las cinco de la mañana para dictarme las dos primeras meditaciones de luna llena. Las frases de vibración elevada, las instrucciones precisas y concretas, los propósitos llenos de luz me animaron a confiar un poco más en aquella opción completamente inesperada.

En julio de 2009, la fecha que ellos me indicaron, convoqué a unos cuantos amigos en una playa de Barcelona para realizar juntos la primera meditación. Aunque había invitado sólo a siete, vinieron dieciocho personas.

*Qué curioso, pensé. Justo la cifra que me indican desde hace tiempo como el número de Agartam…*

Por aquel entonces, Agartam era solamente un proyecto fallido, una idea que surgió entre unas cuantas amigas y que nunca llegó a materializarse. Una de ellas había canalizado el nombre; yo, el símbolo y el número. Queríamos crear un centro de terapias para ayudar a la gente, pero no disponíamos de recursos económicos y, poco a poco, fuimos perdiendo el interés en el proyecto e incluso el contacto entre nosotras.

A pesar de todo, mis guías me hablaban a menudo de Agartam, como si fuera una realidad, asegurándome que, algún día, comprendería de qué se trataba. Yo avanzaba sin prestarle demasiada atención a aquellos mensajes, mucho más preocupada por los acontecimientos que estaban teniendo lugar en mi vida personal, en la que estaba llevando a cabo grandes cambios.

Aquel día, en la playa, sentada en círculo junto a dieciocho personas, me acordé de Agartam y la piel se me erizó. Comencé a hablar titubeando, nerviosa, pero después de los primeros minutos de inseguridad, empecé a sentir una gran expansión en el pecho, una sensación desconocida, nueva, junto con la absoluta certeza de que yo quería más de aquello.

Aquél era mi sitio, no me cabía ninguna duda.

Eso fue lo que finalmente me convenció de la veracidad del mensaje que me había dado el chamán: mi corazón resonando por completo con aquella iniciativa.

**Señales externas, mensajes canalizados, expansión en el corazón. Ésos fueron los tres pilares que me ayudaron a descubrir mi misión en la Tierra. Sin el refrendo de mis guías, la sugerencia del chamán habría caído en el olvido, porque yo no me sentía capaz de crear ninguna meditación. Sin la respuesta de mi corazón, alegrándose, ilusionándose, lleno de satisfacción, no hubiera continuado.**

Han pasado casi cinco años y hoy realizan las meditaciones de Agartam más de novecientos grupos repartidos por todo el mundo. Las meditaciones, que son diferentes para cada mes, se traducen a varios idiomas. Aún hoy me sorprendo al pensar que su materialización en el mundo ha sido posible gracias a la confianza en los mensajes canalizados que, a lo largo del camino, me fueron llegando.

Además de la Red de Luz, que se crea con las meditaciones de luna llena, han surgido otras redes dentro de Agartam, como la Red de Ánima, la Red de Reiki, la Red de Ho’oponopono, la Red de Sanación colectiva o la Red de Tapping, así como la Reunión-Café y el Rincón de Anahayanda.[5]

Miles de personas colaborando todos los meses, desde el corazón y desinteresadamente, para ayudar al cambio de conciencia. Las propuestas para colaborar o para crear nuevas redes no paran de surgir. ¿Cabe alguna duda de que ese cambio es posible en el mundo?

**Notas**

4 Apus: palabra utilizada en las civilizaciones andinas para nombrar a los espíritus protectores que dialogan con la divinidad.

5 www.agartam.com

## CANALIZAR PARA OTROS

Aunque no existen grandes diferencias entre la canalización para uno mismo y la canalización para otro, en esta última influyen una serie de factores que pueden condicionarla. El primero de ellos es el miedo a equivocarse, a no hacerlo bien o a influir negativamente en la persona que recibe la canalización.

Si bien es cierto que las dudas y la inseguridad podrían provocar que alguna de esas circunstancias se diera, no suele ser habitual si el canalizador está relajado, confía en su capacidad de conexión y transmite literalmente el mensaje que recibe.

Es necesaria esa literalidad porque las interpretaciones personales pueden cambiar el mensaje. Debemos ser conscientes de que, al recibir una canalización para alguien, nosotros no sabemos qué es lo que esa persona necesita escuchar, pero sus guías sí. Podemos estar condicionados por nuestras opiniones o por detalles que son importantes para nosotros, pero no para el que nos escucha.

Por eso, a la hora de canalizar para otra persona, la mejor actitud que puedo adoptar es la de ponerme al servicio de la Luz, para que el mensaje sea entregado a través de mí.

Ponerme al servicio de la Luz implica abandonar la necesidad de controlar la información que voy a entregar. Ser absolutamente humilde, para que mi personalidad, mi pasado y mis creencias no afecten al mensaje.

También implica confianza en mí, en que estoy canalizando correctamente, porque al dudar me alejo de la información que llega, y las dudas son las fisuras que la mente crea para infiltrarse.

Siempre les recomiendo a los participantes del curso Aprender a canalizar que practiquen primero canalizando para ellos mismos, que fortalezcan la confianza en que verdaderamente están canalizando, antes de lanzarse a la maravillosa aventura de canalizar para otras personas.

Esa confianza se refuerza con la práctica diaria, con las equivocaciones que cometo canalizando para mí y que me ayudan a diferenciar entre un mensaje canalizado y uno inducido por el ego o por la mente. También, con las experiencias que me muestran que he canalizado de verdad.

Durante la segunda meditación de luna llena que organicé en los albores de Agartam, en una playa de Barcelona, realicé una canalización grupal. En ella, los asistentes podían formular una pregunta a los guías que me acompañaban en ese momento. Cuando le llegó el turno, una chica desconocida, que asistía por primera vez, preguntó:

-¿Qué debo hacer para recuperar la conexión en mi vida? Hace tiempo que me siento perdida…

Al instante recibí con absoluta claridad la respuesta: Tienes que bailar.

Sin embargo, mi mente -demasiado activa por la responsabilidad que sentía al estar canalizando delante de treinta y tres personas y por el miedo escénico, que entonces aún me embargaba al hablar en público- empezó a jugarme una mala pasada.

*No puede ser, me sugería. Ese mensaje no es importante. Parece una bobada. "Tienes que bailar". Qué tontería…*

Transcurrieron un par de minutos en un silencio absoluto. Yo notaba la mirada atenta de los treinta y tres pares de ojos que esperaba una respuesta, mientras yo seguía negociando con mi mente. Tienes que bailar no es un mensaje elevado, objetaba ella.

Supliqué interiormente a mis guías que me dieran un mensaje más apropiado, pero ellos intensificaron la respuesta convirtiéndola en un soniquete: Tienes que bailar, tienes que bailar, tienes que bailar, tienes que bailar…

Como la situación ya no podía alargarse más, con los ojos aún cerrados, abrí los brazos en señal de rendición y dije:

-Tienes que bailar.

Al instante empezó a llegar un torrente de información: Tienes que bailar, porque bailar te conecta con el Universo, porque tu esencia es bailarina, porque cuando tú bailas el mundo vibra y los ángeles cantan a tu alrededor…

Continué hablando durante un buen rato y, al acabar de transmitir todo lo que me dijeron, suspiré. Pues sí que había cosas detrás del dichoso Tienes que bailar.

Después atendí la ronda de preguntas hasta el final. Justo al acabar, una chica se acercó a mí con lágrimas en los ojos.

-Gracias –dijo con la voz entrecortada-. Soy bailarina y desde que dejé de bailar mi vida se volvió difícil y confusa.

**Al confiar te concedes la oportunidad de comprobar. Así fue y así ha sido muchas veces a lo largo de estos años. Tantas que ya no cabe la**

**duda en mí. Pero para llegar a ese punto tuve que experimentarla muchas veces, descubrir que cuando yo me dejaba influir por mis creencias, en vez de entregar el mensaje tal como llegaba -es decir, literalmente-, la canalización no resonaba en el corazón de la otra persona, sino que la dejaba más o menos confusa o impasible.**

A veces, también tuve que enfrentarme al enfado de los que rechazaban el mensaje. En ocasiones, los guías nos muestran aspectos de nosotros mismos que no nos resultan agradables, para que podamos resolver nuestros conflictos internos. Aunque lo hacen con gran amor y respeto, a nadie le gusta que le digan que tiene miedo, que se siente culpable o que la rabia lo está bloqueando.

Al principio, aquellos enfados me quitaban las ganas de seguir canalizando para otras personas. ¿Y si había provocado en ellas un malestar innecesario? ¿Y si me estaba equivocando? La mente aprovecha cualquier fisura para colar una vieja duda que nos lleve de vuelta a la desconfianza.

Pero, afortunadamente, siempre sucedía algo que confirmaba la veracidad del mensaje. Superados los primeros momentos de incomodidad, la persona que se había indignado me llamaba o me escribía para decirme que la canalización la había ayudado.

Con el tiempo aprendí a desapegarme de los mensajes que entregaba. Si yo era un canal al servicio de la Luz debía confiar en que estaba siendo guiada y en que la información que canalizaba era exactamente la que la persona necesitaba escuchar en ese momento.

## FACTORES IMPORTANTES AL CANALIZAR PARA OTRAS PERSONAS:

**LA PRÁCTICA: Antes de comenzar a canalizar para otras personas afianza bien la conexión que tienes con tu guía, sobre todo la confianza en que lo que haces es real. Tus dudas pueden afectar a la transmisión del mensaje. Si no te sientes seguro comienza canalizando para amigos que estén abiertos a la espiritualidad.**

**LA VIBRACIÓN: No canalices para nadie cuando te sientas cansado, triste, temeroso o furioso. La vibración de esas emociones puede atraer a seres que se identifiquen con ellas. Canaliza para otras personas cuando te sientas realmente equilibrado.**

**LA EXACTITUD: Transmite lo que te llegue, sin cuestionarlo. Algo que a ti puede parecerte una tontería, puede ser muy importante para la otra persona e, igualmente, una respuesta que a ti te parezca improcedente puede ser precisamente lo que esa persona necesita oír en ese momento.**

**LAS RESISTENCIAS: No todo el mundo está preparado para oír ciertas cosas. Ten en cuenta que algunos mensajes pueden enfrentar a las personas con sus propias carencias, limitaciones o miedos y su reacción puede ser, en algunos casos, de rechazo u hostilidad. Nunca consideres que su reacción va contra ti. En realidad va contra sí mismo.**

No pongas de tu cosecha ni ocultes información. Pide a tu guía que te diga sólo aquello que puedes comunicar. ¿Para qué quieres saber más que el otro? Aceptarlo es un gran ejercicio de humildad.

**EL TONO: Asegúrate siempre de transmitir el mensaje lo más amorosamente que puedas. A veces, el modo en que se dicen las cosas es el que marca la diferencia entre la aceptación y el rechazo.**

**LA SINCERIDAD: En ocasiones, los guías se niegan a responder ciertas preguntas, sobre todo las relacionadas con el futuro o las que implican privar a la persona de sus lecciones. Cuando sientas que la información no llega, que el flujo de energía se interrumpe o sientes una especie de lucha interior para obtener la respuesta a una pregunta, simplemente contesta: No recibo información de mi guía para esa pregunta.**

**EL RESPETO: Éste, quizás, sea uno de los factores más importantes a tener en cuenta cuando canalizamos para otra persona, especialmente en los casos en los que el mensaje que le damos llega de manera improvisada, sin que esa persona lo haya solicitado previamente.**

A veces, los guías nos piden que le digamos algo a alguien que tenemos cerca. Lo habitual es que esa información sea importante para la evolución de la persona a la que se dirige. Por eso, yo siempre recomiendo que se entregue. Pero es fundamental que, previamente, le preguntemos a esa persona si desea recibirla. No olvidemos que él o ella no han solicitado el mensaje y que, tal vez, el objetivo de ese mensaje sea mostrarle algo que no desea mirar.

Lo normal es que todos digan que sí, porque la situación les despierte la curiosidad, con lo que el mensaje se entregará igualmente, pero nosotros habremos respetado su libre albedrío.

Es importante también evitar la tendencia a exigir al otro que atienda las indicaciones que los guías nos han dado para él. Los guías nunca exigen que hagamos lo que nos piden, sólo sugieren soluciones o formulan propuestas, pero somos nosotros los que debemos decidir si las seguimos o no.

Recuerdo que, cuando comencé a canalizar, estaba tan entusiasmada con la belleza de los mensajes que me daban, con el maravilloso camino que se abría ante mí y con las confirmaciones que iba recibiendo que me lancé a pedir mensajes para mis amigos y familiares, presa de un auténtico empacho

canalizador. En algunos de ellos, los guías me daban instrucciones precisas sobre las tareas que esas personas podían desempeñar para alinearse con su plan de vida e incluso para ayudar al cambio de conciencia.

Llevada por aquel entusiasmo me empeñaba en que todos hicieran caso de lo que sugerían los guías. Pasando por alto sus caras de extrañeza e incomodidad, insistía en la necesidad de que atendieran las indicaciones. El resultado fue una avalancha de rechazo hacia mí.

A nadie le gusta que le digan cuál es su verdad, a menos que la persona confíe muy poco en sí misma y necesite que otros le estén diciendo constantemente lo que debe hacer. Pero incluso en esos casos, suele despertarse en el interior de la persona cierta incomodidad.

Yo no soy nadie para decirle a otro cuál es su verdad, ni siquiera bajo el argumento de que me lo han dicho los guías. Los guías no imponen nada, ¿por qué voy a imponerlo yo en su nombre?

# LO QUE LOS GUÍAS

# NOS ENSEÑAN

Mientras desempeñan su función junto a nosotros, los guías nos muestran con el ejemplo una serie de actitudes que, desde mi punto de vista, todos deberíamos adoptar en nuestras vidas. Además, de manera constante nos sugieren que nos centremos en el corazón, que busquemos las repuestas en el interior, que cuidemos de nuestro cuerpo físico, que nos amemos más…

He aquí algunas de las valiosas enseñanzas que he aprendido de ellos.

## EL RESPETO DEL LIBRE ALBEDRÍO

Todos los seres humanos disponemos de libre albedrío. El libre albedrío es la facultad que tiene la persona para elegir y tomar sus propias decisiones.

Si disponemos de él, nada ni nadie debería decirnos qué tenemos que hacer o decidir en cada situación concreta. Pero nos hemos acostumbrado a buscar la opinión o el consejo ajeno antes de tomar decisiones y, aunque en algunos casos pueda resultar beneficioso, lo cierto es que convertirlo en una costumbre nos aleja de nosotros mismos y de nuestra verdad.

Por ese motivo, los guías que nos acompañan siempre nos animarán a elegir nosotros mismos cuando les preguntemos acerca de cuestiones como: ¿cambio de trabajo?, ¿dejo a mi pareja?, ¿me mudo a otra ciudad?; porque somos nosotros los que tenemos que vivir. Ellos simplemente están ahí para guiarnos, pero no para resolver por nosotros lo que tenemos que aprender. Si lo hicieran, ¿quién de los dos sería el que obtendría el aprendizaje?

Yo soy responsable de mi vida. Yo soy quien elijo qué hacer, decir o pensar. La mayor parte de mi realidad es producto de mis elecciones. Yo soy soberano de mi propia vida, y puedo cambiarla cuando así lo decida. Nadie debe decirme qué tengo que hacer, ni siquiera mi guía espiritual. Él me acompañará, me sugerirá, me avisará de lo que puede suceder por uno u otro camino, pero soy yo quien decide.

Cuando empecé a canalizar solía preguntarles de todo a mis guías. Como yo estaba aprendiendo, ellos contestaban pacientemente a todas mis preguntas con respuestas que a veces eran concretas y a veces no me resolvían nada. Estas últimas me hacían dudar de que estuviera canalizando realmente. Con el tiempo y con la práctica comprendí que había cuestiones que yo debía resolver por mí misma y que ellos nunca iban a privarme de mi aprendizaje.

Tomar decisiones nos ayuda a evolucionar. Al esperar que la vida las tome por mí o al pedir que sean otros los que decidan en asuntos que me competen estoy cediendo mi maravilloso poder, el que me permite dirigir mi vida, aprender a guiarme por mis señales internas y convertirme en alguien cada vez más sabio y más capaz.

Yo temía equivocarme. Por eso, constantemente les preguntaba a ellos qué debía hacer, sin comprender que al equivocarme aprendía una valiosa lección: por ese camino, no era. Las consecuencias que encontraba en él me lo recordarían durante un tiempo, para que nunca más olvidase la importancia de atender las señales que me avisaban desde el corazón.

Cuando tenemos que tomar una decisión siempre se presentan, al menos, dos voces en nuestro interior: la que nos sugiere que nos quedemos como estamos, que no cambiemos nada, y la que nos impulsa a aventurarnos por un nuevo camino, tal vez desconocido e incierto. Independientemente del miedo y la ansiedad que se despiertan ante lo desconocido, una de las dos opciones nos produce paz y entusiasmo y la otra nos deja impasibles o nos desagrada.

Precisamente porque el ser humano teme a los cambios, cuando nos encontramos a las puertas de uno sentimos miedo y ansiedad casi indefectiblemente. Sin embargo, si somos capaces de sobreponernos y nos centramos en lo que sentimos de verdad, en lo más profundo de nuestro ser, descubriremos que tomar la decisión no nos resulta tan difícil.

Discernir cuál es la decisión más acertada para mí es tremendamente fácil si me escucho a mí misma: es exactamente aquella que me entusiasma, aunque tenga miedo de llevarla a cabo.

Un guía nunca impondrá ni obligará a nada. Ni siquiera a recibir un mensaje no deseado. Su respeto hacia nuestro libre albedrío llega hasta el punto de que no suele actuar si no le autorizamos. Lo contrario sería interferir en nuestra realidad sin permiso, situándose en una posición de superioridad respecto a nosotros: te ayudo porque tú no te das cuenta de que necesitas ayuda…

Esa frase es más típica del ego humano que de un ser de luz. Ellos nos miran con tanto respeto que nos consideran absolutamente capaces de gestionar nuestras vidas y de aplicar en ellas la soberanía de la que disponemos. Por eso es muy importante que aprendamos a pedir, expresándoles con claridad que deseamos su intervención en cada ocasión concreta de nuestra vida.

## NO PODEMOS AYUDAR

## A QUIEN NO QUIERE SER AYUDADO

De igual modo, el respeto al libre albedrío nos lleva a concluir que no podemos ayudar a quien no quiere ser ayudado. Frecuentemente nos empeñamos en mostrar a otros los beneficios de lo que nosotros consideramos válido o bueno y continuamos insistiendo cuando la otra persona nos dice que no, gracias, que no le interesa el tema.

Emprendemos así un ataque contra su libre albedrío y, además, derrochamos una gran cantidad de energía en el intento. Constantemente nos topamos contra un muro. La energía que perdemos de ese modo podríamos emplearla en algo mucho más útil como, por ejemplo, nuestra propia evolución.

La mejor manera de ayudar a otro es con el propio ejemplo. Muchas veces se ayuda no haciendo nada y permitiendo que la persona encuentre el camino por sí misma o dejando que sea el propio ejemplo el que llame su atención. Si yo me siento mejor y mi vida mejora, pronto los demás se darán cuenta y me preguntarán qué he hecho para estar tan bien. Entonces tendré la oportunidad de hablar y ser escuchado de verdad.

Además, ocupándome de mi propia evolución, mi vibración se elevará y eso afectará positivamente a mi entorno y a las personas que estén cerca de mí, porque seré más amable, más eficiente, más capaz de gestionar mis emociones, lo que impedirá que se generen conflictos a partir de mí o evitará que se agraven los que generen otros. Mi evolución emitirá una beneficiosa onda expansiva a mi alrededor. Estaré ayudando sin necesidad de violar el libre albedrío de nadie y sin derrochar energía.

Ofrece ayuda cuando lo consideres necesario, pero no te empeñes en que otros la reciban cuando se nieguen a hacerlo.

## AYUDAR NO ES LO MISMO

## QUE RESOLVER POR TI

Todos hemos venido a evolucionar y a aportar lo aprendido en beneficio del conjunto. Cuando se presentan las pruebas que nos van a proporcionar el aprendizaje que el alma necesita solemos buscar el consejo de otros para salir del atolladero. Es frecuente que muchas personas busquen en sus guías las respuestas que necesitan para entender e integrar el aprendizaje de manera más armónica, y sin duda ellos están encantados de cumplir esa

función. Sin embargo, pretender que ellos resuelvan por nosotros las situaciones que nos resultan difíciles, comprometidas o dolorosas es un error. Un guía nunca evitará que aprendamos lo que hemos venido a aprender.

Somos nosotros los que jugamos al juego de la vida. Ellos, simplemente, nos ayudan a no perder el rumbo, a retomar el camino cuando nos hemos extraviado y a comprender e integrar todo lo necesario para que el alma complete su proceso evolutivo en la Tierra.

Vivimos en una realidad de tercera dimensión, estamos inmersos en la dualidad. El bien y el mal, la luz y la oscuridad, están por todas partes; incluso habitan dentro de nosotros. Negar esta realidad es negarnos a nosotros mismos. Como dijo Jesús, quien esté libre de pecado que tire la primera piedra. Se refería claramente a que todos, en algún momento de nuestras vidas, tenemos pensamientos o emociones de baja vibración.

Hemos venido a transformar en luz la oscuridad, cada uno en su realidad y con sus capacidades y recursos. ¿Cómo podríamos transformarla en luz si nos librasen de las lecciones que nos permiten comprender cómo se hace?

Para transformar en luz la oscuridad hay que mirarla de frente, aceptar que existe, mantener la calma y trascender el miedo que nos genera su existencia, tanto la oscuridad exterior como la interior. Una vez logrado, el siguiente paso es aplicar amor. Es el único remedio válido y efectivo. Realmente efectivo, porque el poder del amor es absoluto y transforma en oro, en Luz, todo lo que toca. Amar mi sombra, reconocer la función que desempeña, agradecerle su presencia: si está en mí es porque, a través de ella, puedo aprender algo. Tal vez, simplemente a trascenderla.

En muchas situaciones de mi vida, cuando se presentaron las dificultades, les pregunté a mis guías por qué me habían abandonado. Sentía su presencia lejana y silenciosa, como si se negaran a responder a mis requerimientos, que solían ser del tipo: quita esta mala hierba de mi camino…

Ellos guardaban silencio, se mantenían a una prudente distancia y esperaban a que yo encontrara el camino. No se empeñaban en indicarme dónde estaba ni cuál era la solución. Simplemente esperaban, observando con infinita paciencia, los pasos que yo daba.

Yo protestaba y pataleaba. ¿Cómo era posible que, canalizando, habiendo puesto mi vida al servicio de la Luz, ellos no hicieran nada por mí para devolverme el favor?

El ego encuentra cientos de resquicios para colarse, incluso cuando creemos haber avanzado mucho en la escala evolutiva. Mi ego esperaba una compensación por el esfuerzo y la dedicación, sin comprender todavía que la auténtica compensación se encuentra en la autoconfianza y en la fortaleza, que se adquieren cuando somos capaces de resolver nosotros mismos las dificultades.

Hoy me siento más fuerte, más sabia y más capaz de ayudarme a mí misma y, por tanto, de ayudar a otros, gracias a todo lo aprendido. Gracias a los guías que me permitieron adquirir ese aprendizaje, manteniéndose a una prudente y silenciosa distancia en los momentos oportunos.

## LAS RESPUESTAS ESTÁN EN EL CORAZÓN

El alma habita en el corazón. La mente piensa. El alma siente. Tenemos emociones porque ellas nos indican el camino a seguir constantemente, como si se tratase de un GPS interno. Las emociones elevadas, como la paz, la alegría o el amor, nos están indicando la verdadera senda, el camino que nos llevará a la satisfacción personal y la plenitud, pero las desoímos porque consideramos que no son necesarias, que es mejor seguir los consejos de la mente, que se empeña en mantenernos prisioneros de una realidad que no es la nuestra, sino la que otros han dicho que tenemos que vivir. Y así nos

perdemos por decenas de meandros que no nos llevan a ninguna parte o, en el peor de los casos, al caos interior, la confusión y la insatisfacción.

Mente y corazón deben trabajar unidos para que el ser humano se sienta en paz consigo mismo y completo. El corazón debe decidir y la mente idear el plan de ejecución de esa decisión. Para eso está diseñada: para idear, sopesar y plantear, no para marcar el rumbo, porque no puede hacerlo, ya que no dispone del mapa de ruta ni del GPS.

La primera vez que mis guías me dijeron: busca en tu corazón, me sentí como una niña que se pierde en el bosque. ¿Cómo se hace eso?, pensé sintiéndome estafada. Se suponía que mi guía debía proporcionarme respuestas, no devolverme la pelota…

Pero la respuesta a las preguntas más difíciles y urgentes siempre era la misma: busca en tu corazón, en él están todas las respuestas. Como me resultaba tan difícil acudí un montón de veces a otras personas para preguntarles qué debía hacer. Terapeutas, videntes, chamanes, tarotistas… En algunas ocasiones, sus respuestas me ayudaron, pero en otras me confundieron aún más.

Un día, cuando debía resolver algo muy importante para mí, dos de aquellas personas en las que más confiaba me dieron respuestas absolutamente contradictorias y opuestas. Al acudir a mis guías, ellos continuaban repitiéndome la dichosa frase: las respuestas están en tu interior, busca adentro…

No me quedaba otra alternativa, así que lo intenté. Cerré los ojos, concentré toda la atención en la luz que brillaba en el centro de mi pecho, sentí la presencia de mi alma, le pedí ayuda…

Y entonces comprendí. Era mucho más sencillo de lo que imaginaba. Si escuchaba el discurso de la mente acababa sin energía y completamente confundida, porque mis pensamientos saltaban de un tema a otro sin cesar, emitiendo críticas y juicios. Yo quería una solución, no una sentencia.

Pero si escuchaba la voz del corazón, todo cambiaba. Para activarla sólo tenía que imaginar una de las opciones a seguir y permanecer en silencio. La propia imagen generaba en el centro de mi pecho una reacción. A veces esa reacción se extendía al resto del cuerpo; otras, simplemente se quedaba allí, latiendo. Esa reacción se llamaba paz, alegría, rechazo o miedo, entre otros muchos nombres. Cuando se llamaba rechazo, tristeza o miedo experimentaba un gran cansancio. Cuando se llamaba paz o alegría no sólo recuperaba las fuerzas, sino que me sentía capaz de cualquier cosa.

Es así como funciona el GPS interno. Lo que nos produce rechazo o tristeza, lo que nos deja sin fuerzas, sin energía, no es nuestro camino. Lo que nos da paz, alegría y nos eleva, sí lo es. Es tan simple como eso. Pero nos resulta difícil aplicarlo porque no estamos acostumbrados y porque nadie nos ha dicho cómo hacerlo.

Los guías no sólo no van a librarnos de nuestras lecciones, sino que además van a fomentar que descubramos y atendamos las señales que nos indica el corazón. Ellos no permitirán que nos volvamos dependientes de sus consejos.

Puede que, al principio, si nos resulta muy difícil confiar en nosotros mismos, ellos nos lleven de la mano hacia el camino correcto, pero llegará un momento en el que soltarán esa mano y nos dirán con cariño: Ahora tú.



*Cuadro de Ismael Cruz Mantero*

Al igual que un padre suelta las manos de su hijito para que aprenda a caminar solo, cuando llegue el momento, ellos nos soltarán para que abandonemos la tendencia a buscar fuera lo que llevamos dentro y recuperemos por fin la conexión con nuestra verdadera esencia.

## CUIDAR EL CUERPO Y LA ENERGÍA

El cuerpo humano es un organismo perfecto. Está dotado de la capacidad de mantenerse vivo durante muchos años. Las complicaciones y las enfermedades surgen cuando no le proporcionamos el alimento adecuado.

Cuando comemos alimentos de baja vibración, su frecuencia afecta a nuestro estado de ánimo. Pero, además, hay que tener en cuenta la composición química de esos alimentos. En la actualidad, casi toda la comida que se vende contiene aditivos, conservantes, colorantes y un sinfín de componentes nocivos para el organismo. No deseo entrar ahora en el por qué y el para qué de esta realidad. Sólo quiero recalcar la importancia de prestar atención a aquello que nos llevamos a la boca, porque podemos estar envenenándonos poco a poco, sin darnos cuenta.

Hace algunos años, yo era omnívora, comía de todo y con avidez. La comida representaba un consuelo, especialmente cuando me sentía falta de amor. No me fijaba en la composición de los alimentos ni en su origen. Pero cuando comencé a canalizar, mis guías empezaron a hablarme de algunos alimentos que debía abandonar. Me dijeron que era necesario para el bien de mi organismo. Me recomendaron que dejara de comer carne roja, maíz, leche de vaca, cerveza y refrescos. Las cosas que yo más ingería.

Me contaron que casi todo el maíz que se producía en España era transgénico y que los transgénicos eran tan dañinos para el ser humano como

la carne de un animal que había sufrido. La mayor parte de la carne que se comercializa hoy procede de granjas en las que los animales viven en condiciones deplorables. El modo en que pierden la vida, para convertirse en alimento para los humanos, lo es aún más.

La vibración del sufrimiento representa para nosotros un veneno energético. Su frecuencia densa pasa a nuestro organismo. Si a eso le sumamos la gran carga química de lo que el animal ingiere durante su vida (antibióticos, anabolizantes, etc.) obtenemos un alimento ciertamente contaminado.

Al principio, yo no hice caso de la recomendación de mis guías y continué comiendo de todo. Pero un día me embargó una gran tristeza. De repente, sin motivo, me puse a llorar. Pensé en el síndrome premenstrual, pero acababa de tener la regla hacía muy poco. A los cuatro días volvió a sucederme exactamente lo mismo.

Tuve que experimentar aquella tristeza repentina y profunda por tercera vez para darme cuenta de que existía un factor común a todas ellas: la tristeza llegaba a las pocas horas de haber comido carne, y sólo en los días en los que la comía.

Entonces recordé la canalización en la que me avisaban de sus efectos en mi organismo y comprendí que yo estaba sintiendo lo que el animal había sentido, su vibración instalándose en mí y afectando a mi propia vibración.

De igual modo, la leche contiene las frecuencias energéticas del animal del que procede y los componentes químicos que ingiere.

Algo parecido sucede con el aire que respiramos. El modo de vida actual nos obliga a vivir en ciudades masificadas y llenas de polución, donde la frecuencia energética del aire cae en picado. Nuestros pulmones se resienten. La sangre que transporta el oxígeno, también. Es necesario que acudamos

con asiduidad a espacios donde el aire sea más puro: la playa, el campo, la montaña… Lugares donde los pulmones puedan obtener aire de verdad y purificarse.

Es aconsejable practicar allí algún tipo de deporte o dar largos paseos, porque el movimiento ayuda a que el cuerpo se oxigene.

La energía también es necesaria para que el cuerpo se alimente. Gran parte de ella se la proporciona la comida, sin embargo existe otro tipo de energía mucho más nutritiva y fortalecedora, que muchas veces pasamos por alto. Se trata de la luz del sol.

El sol nos proporciona el alimento energético que necesitan cuerpo y alma. Sin él no sería posible la vida. Diez minutos de sol consciente al día son suficientes para notar el cambio. Llamo sol consciente al hecho de recibir la luz solar solicitando que nos sane, nos libere y nos nutra. Solicitando también evolucionar a su compás, pues el sol es el primer catalizador de la energía que nos llega, desde dimensiones superiores, para apoyar el proceso evolutivo del ser humano y de la Tierra.

Si avanzamos desconectados de él podemos sumirnos en la confusión y el caos con facilidad, porque nuestro ser percibe las ondas energéticas de altísima vibración que nos están llegando, pero no las integra. En cambio, si las integramos conscientemente, recibiéndolas en nuestro ser, aceptándolas, nutriéndonos de ellas, avanzaremos al unísono con el conjunto, y la confusión y el caos se alejarán de nosotros.

Yo medito todos los días diez minutos al sol y solicito que me sane, me libere y me nutra. Solicito también avanzar a su compás, evolucionar con él, y desde que lo hago mi vida se ha vuelto más armónica. Curiosamente, ahora soy más eficaz en todo lo que hago. No voy a decir que las experiencias difíciles hayan desaparecido de mi camino, porque mentiría. Constantemente

estamos evolucionando. Alinearme con el sol cada mañana me ayuda a vibrar alto para afrontar lo que llegue con serenidad.

En las primeras canalizaciones, mis guías me hablaban de todo esto, y yo copiaba, a veces incrédula, a veces más o menos confiada, sus extensos mensajes, sin comprender que contenían una valiosa información, absolutamente necesaria para mi equilibrio físico y energético.

Ellos me hablaron también de la energía de nuestros pensamientos y emociones, indicándome que lo que pensamos determina lo que sentimos. Si los pensamientos son negativos y constantes nos provocarán estados emocionales de baja vibración, como el miedo, la rabia, la culpa o la tristeza, y esos estados emocionales serán la causa de una enfermedad futura, porque el cuerpo responde a la energía que emitimos desde el interior amoldándose a ella, obedeciendo a la orden inconsciente que le estamos enviando.

También influimos en los demás con la energía que emitimos desde el interior. Nuestros pensamientos, unidos a los pensamientos de los demás, generan una carga energética que nos afecta a todos. Cada uno de nosotros debería responsabilizarse de lo que piensa de manera repetida y constante, sobre todo si esos pensamientos están cargados de negatividad.

Todos los días dedicamos un buen rato a acicalarnos físicamente para salir a la calle, pero ¿hacemos lo mismo con nuestra energía?

**Lo que pienso al levantarme por la mañana va a determinar el talante con el que abordaré el resto del día. Si amanezco pensando que la vida es maravillosa y me ofrece una nueva oportunidad de experimentarlo tengo muchas posibilidades de que así sea, porque yo soy el creador de mi propia realidad, y lo hago con mis pensamientos, mis palabras y mis actos.**

Si además agradezco a la vida todo lo que me ofrece, desde la belleza de una flor hasta el hecho de que amanezca un nuevo sol, estaré moviendo la energía del universo a mi favor, porque el agradecimiento posee una vibración altísima y, al emitirla, estaré atrayendo hacia mí experiencias y personas que vibren así.

Igualmente debo ocuparme de la armonía de mi aura, porque es una parte importantísima de mi ser y, si la descuido, puede verse afectada por muchos factores distorsionantes, como la densidad de los lugares a los que acuda, a lo largo del día, o los pensamientos densos que yo mismo emita. Al igual que liberamos de impurezas nuestra piel con agua y jabón, debemos liberar el aura, a diario, de las intromisiones energéticas que merman nuestra energía.

Existen muchas formas de armonizar el aura. Cada uno de nosotros debe encontrar aquella que mejor se adapte a su modo de vida. Hay personas que se armonizan simplemente paseando por la playa con los pies descalzos, otros necesitan entrar en meditación profunda o utilizar soluciones más sofisticadas. Todas son válidas. Lo importante es mantener el aura luminosa y brillante, porque eso nos ayudará a desenvolvernos con soltura y amor en nuestra realidad cotidiana y a evitar interferencias en la comunicación con nuestros guías.

## RECUPERAR EL PODER PERSONAL

El poder personal es aquel que te lleva a lograr lo que te propongas y a encontrar la paz. El paso previo para recuperarlo es creer en ti mismo por encima de todas las cosas, sin permitir que la autoestima se convierta en egolatría. Eres una persona válida, fuerte y capaz, pero no eres superior a nadie, porque todos somos iguales en esencia. Todos sabemos y todos podemos.

En ocasiones, cuando creemos que sabemos más que otro, intentamos inculcarle una verdad que no es la suya. Si esa persona lo permite, por disponer de una baja autoestima o por dejarse llevar por un momento de debilidad, nos está cediendo su poder, el poder sobre su vida.

Es algo muy común en nuestros días. Lo hacemos constantemente, a veces sin darnos cuenta. Cedemos el poder a otro cuando permitimos que su opinión sea más importante que la nuestra a la hora de tomar una decisión, por pequeña que sea; cuando continuamos presos de una situación que nos limita, sin atrevernos a decir basta; cuando nos quedamos junto a alguien por pena o porque nos sentimos solos; o simplemente, cuando perdemos la serenidad ante sus actos y comentarios.

El poder personal no es más que la certeza de que soy un ser completo, sabio y dueño de mi vida, capaz de conseguir lo que me proponga si confío en las señales que proceden de mí y que sincronizan con las que la vida me muestra para indicarme el camino. Gracias a mi poder personal soy capaz de llevar a cabo mi propósito de vida, generar confianza en los demás e influir positivamente en el entorno. No tiene nada que ver con el creerse mejor que nadie. Es el saberse tan válido como los demás y ponerlo en práctica, hacerse caso.

Durante años, yo cedí el poder sobre mí a otra persona, permitiendo que su opinión fuera más importante que lo que yo tenía de mí misma. Al principio, sus comentarios despectivos me hacían gritar y llorar, demostrando así que los aceptaba como ciertos, porque no te rebelas contra algo que consideras una estupidez; simplemente lo descartas.

En algunas ocasiones, los gritos y las lágrimas me condujeron a un estado emocional tan insoportable que llegué a despreciarme yo también.

Con el tiempo llegó el conformismo. Era extenuante vivir constantemente en aquel estado de lucha interior y exterior. Afortunadamente, la vida siempre

está dispuesta a concedernos la oportunidad de salir a flote, incluso en medio de la tormenta más devastadora. Para mí, esa oportunidad vino de la mano de mis guías, que me enseñaron a amarme, a respetarme y a atender lo que me pedía el corazón. Por ello y por muchas otras cosas siempre les estaré inmensamente agradecida.

## AMARSE A UNO MISMO

Al leer esta frase podemos pensar que es egoísta o egocéntrica. Hemos crecido en la creencia de que, para ser buenos, debemos ser generosos, altruistas, ayudar a los demás por encima de nosotros mismos. Pero, ¿qué sucede cuando eso nos lleva a postergar constantemente nuestras necesidades y deseos? Que se genera un vacío. Un vacío interno que irá creciendo con el tiempo.

No puedo ayudar eternamente a otros sino cuido de mí mismo porque, a la larga, estaré ofreciendo una ayuda distorsionada. El vacío interior me llevará a la carencia, y ésta a la necesidad de obtener lo que no tengo.

Como no tengo esperaré que otros me den, igual que doy yo, y cuando no lo hagan me enfadaré por su falta de consideración conmigo. ¿Pero cómo puedo esperar que otros me den lo que yo no me doy a mí misma?

El reconocimiento interior es el que genera el reconocimiento exterior.

La carencia se produce cuando uno da más de lo que tiene. Si me preocupo más del bienestar de otros que del mío propio, a la larga me sentiré mal conmigo mismo. La obligación principal que tenemos como seres humanos es la de ser felices. Cuando estoy bien, mi propio bienestar influye positivamente en los que me rodean, me vuelvo más paciente, comprensivo y amable. Me convierto en un emisor de vibraciones positivas que son las que de verdad ayudan a las personas con las que convivo. Cuando me siento

mal sucede todo lo contrario, y aunque me parezca que estoy ayudando con mis acciones altruistas, en realidad puedo estar generando una onda expansiva de negatividad a mi alrededor, que neutralizará el efecto positivo de mi ayuda.

Paradójicamente, se producirá un resultado contrario al deseado. Los demás se apartarán de mí, porque percibirán mis quejas silenciosas, mis pensamientos de incomprensión y reproche y, cuando estalle, mis palabras ofendidas.

Amarse a uno mismo implica reconocerse, pero también concederse aquello que uno necesita y desea. Hay quien dice que el estado ideal es el de no tener necesidades ni deseos, y probablemente sea así. Pero mientras evolucionamos hacia ese estado de conexión completa con el ser, debemos amarnos, reconocernos y atendernos, sin sentirnos culpables por ello.

## ABANDONAR EL CONTROL

Somos muchos los que, en algún momento de nuestras vidas, hemos sentido la necesidad de controlar el futuro. Deseamos saber qué va a pasar antes de tomar una decisión importante, queremos programar cada paso con antelación antes de aventurarnos a una nueva experiencia o, simplemente, nos preocupamos en exceso por las posibles consecuencias de nuestras decisiones.

Intentar controlar el futuro causa un gran desgaste energético y es una de las formas que adopta el miedo para apartarnos de la esencia de la vida.

La vida siempre se abre camino en sus múltiples formas. No sabe de controles ni de barreras, porque conoce todos los atajos y todas las salidas de emergencia. La vida fluye, se transforma, incansablemente continúa.

Cuando intentamos llevar el control de los acontecimientos estamos bloqueando el flujo de la vida, sin darnos cuenta de que ese bloqueo nos afectará a nosotros en primer lugar.

Cuando vivía mi amiga Anahayanda, Andrea para los que la conocían desde niña, siempre me decía que soltara el control. Entonces, yo no la entendía. Como ella llevaba años evolucionando espiritualmente, a su lado yo me sentía como una hormiga.

Ella respondía a casi todas mis preguntas con un amable silencio, mientras esperaba que yo encontrara la respuesta por mí misma; aunque raras veces yo lo hacía.

-Suelta el control…

Aquella sugerencia que me sonaba a chino, un día, repentinamente, comenzó a cobrar sentido.

-¿Qué pasará si doy ese paso que me sugieres? –le pregunté a mi guía.

-¿Qué más da? –me respondió él-. ¿De verdad crees que eso importa ahora? ¿En qué momento decides vivir? ¿Vives en el ahora o vives en el mañana? Porque si eliges lo segundo te estás perdiendo la magia de la vida.

-¿Cuál es la magia de la vida?

-Aquella que te permite ser tú misma en cada circunstancia, en cada ocasión, y disfrutar de todo lo que haces como si fuera lo último que vas a hacer en este mundo. Esa es la auténtica felicidad que todos buscáis y se os escapa. No se os escapa; la dejáis escapar, inmersos como estáis en vuestros propios circunloquios internos. ¿Qué más da lo que suceda mañana? Ya os ocupareis

de ello cuando llegue ese momento. Tal vez cuando llegue, tus premoniciones no se cumplan y lo que suceda te demuestre que perdiste la Gran Oportunidad por hacerle caso al miedo. Permítete fluir y descubrirás que todo lo que buscas ya está en ti. Sólo tienes que soltar el control para encontrarlo.

O sea, que soltar el control era sinónimo de permitirse fluir. O sea, que había que disfrutar del presente sin pensar en el mañana. Todo lo contrario a lo que me habían enseñado desde niña. Lo absolutamente opuesto a mis costumbres. ¿Cómo cambiar algo tan enraizado en mí?

Paso a paso. Repitiéndome la frase que mi amiga me legó cada vez que descubro la intrusión del miedo. Porque el miedo también se abre camino, pero sigilosamente, y si se lo permitimos se instala otra vez en nuestras vidas, sin que nos demos cuenta. Es como el fumador que dice que sólo se fumará un cigarro después de llevar meses o años sin hacerlo. Hoy será uno, mañana serán tres y en poco tiempo será fumador de nuevo.

El miedo, como toda costumbre dañina, necesita muy poco para volver a activarse. Es necesaria una gran fuerza interior, sostenida de manera constante, para impedir que vuelva a tomar las riendas de nuestra vida.

Abandonar el control no quiere decir cerrar los ojos ante lo que pasa, sino simplemente permitir que pase lo que tiene que pasar sin intentar dirigirlo, soltar las preocupaciones, confiar en que la vida es sabia y traerá a nuestra puerta las experiencias y personas que necesitamos para evolucionar o aquellas a las que podemos ayudar.

Muchas veces, algunos interesados en el curso Aprender a canalizar, me han preguntado si existía una prueba de acceso para poder participar. La respuesta siempre ha sido que no, y así seguirá siendo, porque yo confío en que su sabiduría interior le conducirá hasta mí, si soy yo quien puede ayudarle y está preparado para dar ese paso.

Confío en que sólo llegan a mí las personas a las que yo puedo ayudar, y justo en el momento en que puedo hacerlo. Eso me confiere tranquilidad y libertad, tanto a la hora de dar el curso como durante las meditaciones de luna llena de Agartam o cualquier otro encuentro que se organice. Los que están en cada ocasión son exactamente los que tienen que estar. Yo no soy nadie para juzgar si sus circunstancias son o no las apropiadas.

Cuando pretendemos controlar el futuro o el desarrollo de los acontecimientos que nos conciernen, nos perdemos en un mar de inconvenientes. No poseemos la capacidad de controlarlo todo. Incluso aquello que creemos controlar puede venirse abajo en pocos segundos, porque la vida está en constante movimiento. Nada permanece.

Vivir en el presente. Ésa es la solución a todas las preocupaciones. Vivir en el presente y disfrutarlo, confiando en que la vida es sabia y va a proporcionarnos exactamente lo que necesitamos para evolucionar.

## CUANDO LOS GUÍAS SE CALLAN

Los guías se callan para devolvernos el poder que intentamos cederles. En esos casos, su silencio nos ayuda a evolucionar.

A menudo, algunas personas aducen: es que mi guía ha dejado de hablarme, es que ya no siento sus respuestas con tanta claridad. ¿He hecho algo mal?

Yo suelo contestarles con otra pregunta:

**1.¿Has preguntado varias veces lo mismo sin hacer caso de la respuesta que te dan?**

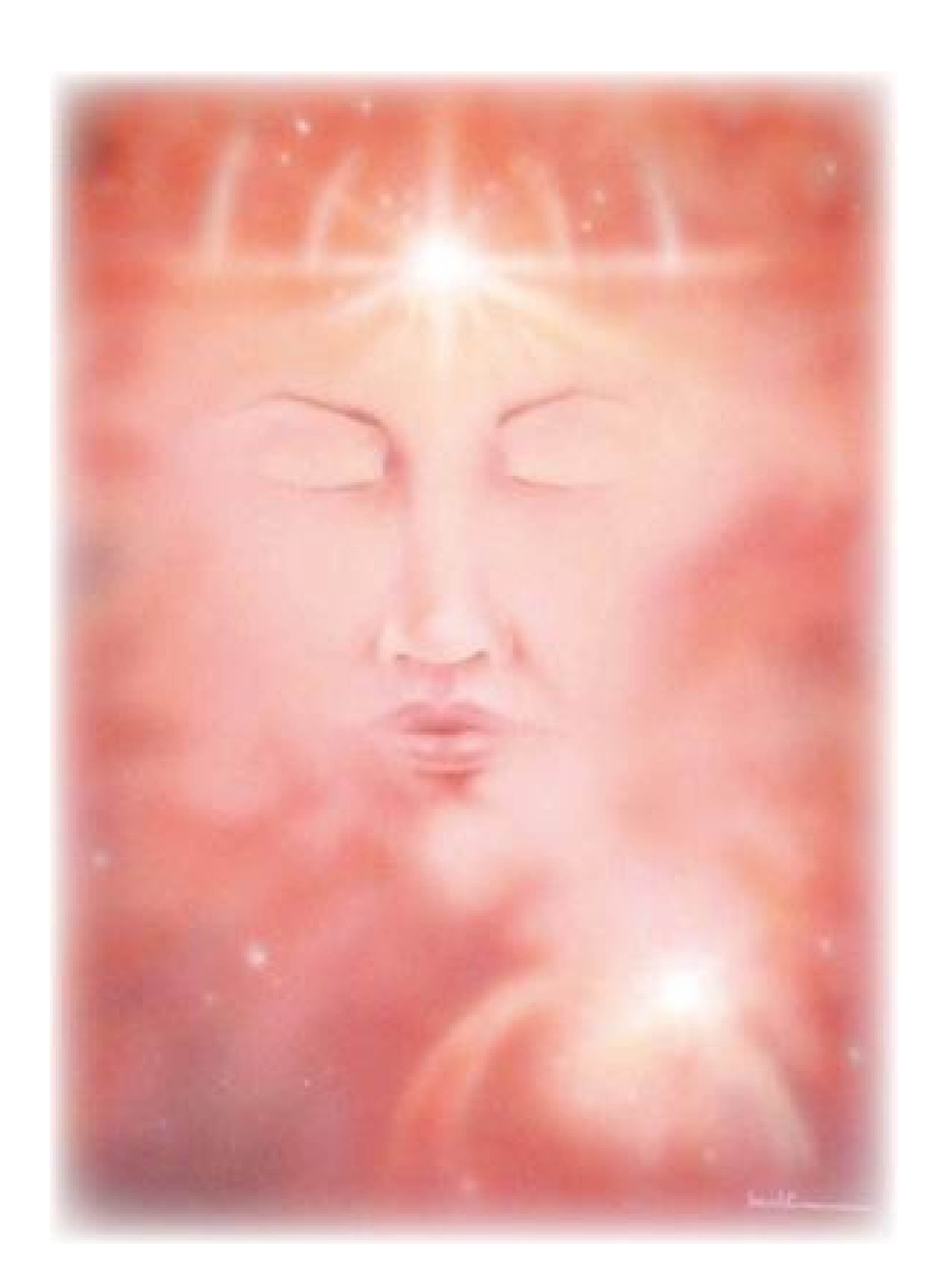
**2.¿Te han dicho que no es el momento de que sepas eso que preguntas?**

**3.¿O que te toca decidir a ti, que busques la respuesta en tu interior?**

En el caso de la pregunta 1 dejan la pelota sobre nuestro tejado y nos impulsan a ser valientes, para que nos enfrentemos a eso que pretendemos ignorar. Cuando preguntamos varias veces lo mismo es porque la respuesta que obtenemos no nos gusta o porque no nos atrevemos a poner en práctica lo que nos sugieren. Ellos no van a insistir en que lo hagamos, porque respetan profundamente nuestras decisiones, pero tampoco van a perder energía empeñándose en que evolucionemos cuando nosotros decidimos estancarnos.

En el caso 2, su silencio es una muestra clara de que ya han dicho todo lo que tenían que decir al respecto de lo que preguntamos. Nuestra necesidad de controlar lo que va a suceder es la que nos lleva a insistir, a querer saber con antelación.

En el caso de la pregunta 3 se callan para que tomemos por fin las riendas de nuestra vida y abandonemos la tendencia a buscar afuera lo que llevamos dentro. Cuando eso sucede es un indicativo claro de que estamos preparados para pasar al siguiente nivel de conciencia. Es necesario un cambio personal, un giro hacia la confianza en uno mismo. Dejamos de ser niños que necesitan ayuda para caminar y nos convertimos en adultos capaces de avanzar sin apoyos externos.



## TÉCNICAS

## PARA RELAJARSE

*Cuadro de Ismael Cruz Mantero*

El ritmo de vida acelerado nos lleva a vivir con prisas, dejando siempre para otro momento el cuidado del espíritu. Nos cuesta parar un momento para conectar con nuestro interior y descubrir las señales que emanan de adentro. La consecuencia es que la persona se desconecta de su alma y avanza a la deriva. En el peor de los casos, esa desconexión provoca en ella emociones de baja vibración, como la apatía, la tristeza o la rabia.

Así, a menudo nos encontramos presos del estrés o de la angustia y buscamos paliativos que los hagan desaparecer. Tanto en esos casos como durante el curso de la vida diaria, las técnicas de relajación pueden resultar de gran ayuda.

Si te sientes alterado, antes de canalizar, utiliza una o varias de estas técnicas para recuperar el equilibrio interior antes de llamar a tu guía. Tu vibración se elevará y te resultará mucho más fácil conectar con él.

## LA RESPIRACIÓN

Es la principal técnica para relajarse porque conecta a la persona con el momento presente en pocos minutos. Al centrar la atención en la respiración, la mente abandona su discurso, porque está ocupada en otra cosa.

Con la respiración podemos aminorar el ritmo cardíaco, llevar más oxígeno a la sangre, adquirir mayor claridad mental, serenarnos…

Yo suelo utilizar la respiración como mecanismo de vaciado, tanto en mi vida diaria como al principio de las meditaciones que guío durante el curso. Uniendo respiración e imaginación se logra el efecto deseado con gran facilidad.

**1.Inspira profundamente por la nariz.**

**2.Imagina que el aire que va a salir de ti se llevará con él cualquier emoción o pensamiento de baja vibración que tengas en ese momento.**

**3.Sóplalo por la boca.**

**4.Repítelo tres veces.**

Notarás que, realmente, se ha producido ese vacío de emociones en ti, algo que puede durar unos minutos o unas horas, dependiendo del talante de los pensamientos que sostengas a partir de ese momento.

Recuerda que lo que piensas es el motor principal de tus emociones y que puedes gestionarlas con más eficacia prestando atención a la información que colocas en tu mente.

## CENTRAR LA ATENCIÓN

## EN EL AHORA Y EN LA BELLEZA

Como aconseja Eckhart Tolle, centrar la atención en el momento presente ayuda a educar a la mente. Acostumbrada a ir hacia adelante o hacia atrás, la

mente se distrae con gran facilidad.

Cuando rebobinamos en el tiempo, en busca de acontecimientos que nos aportaron mayor felicidad, nos olvidamos de disfrutar de los que están sucediendo justo ahora.

Si nos concentramos en los que ya pasaron, preguntándonos una y otra vez cómo pudieron suceder, sufriéndolos o lamentándonos, los traemos de nuevo hasta el presente, logrando que cobren vida, otra vez, aquellas emociones.

Al preocuparnos por lo que va a suceder, imaginando posibilidades, barajando futuros acontecimientos, intentamos controlar lo incontrolable, nos llenamos de ansiedad o de prisa y dejamos pasar, sin prestar atención, lo que está sucediendo justo ahora.

En los momentos de gran desesperación o angustia podemos repetirnos aquí y ahora, para colocar toda la atención en lo que está pasando en este instante y en este lugar. Dejaré de emitir emociones de baja vibración. Entonces podré observar y admirar la belleza que me rodea. A veces, ésta se encuentra en un simple rayo de sol o en el movimiento de una hormiga. Si me fijo en ella y agradezco el poder contemplarla, mi vibración se elevará de inmediato.

Centrados en el aquí, en el ahora y en la belleza tendremos mucha más claridad mental para:

**1.Disfrutar de verdad de lo que está sucediendo. Cuando prestamos atención a lo que está pasando ahora podemos disfrutarlo plenamente y compartir alegría con las personas que nos rodean.**

**2.Observar los detalles. Es mucho más fácil observarlos mientras suceden que recordarlos o imaginar cómo serán cuando sucedan.**

**3.Percibir las señales. Las señales se encuentran en el presente. Al estar atentos a lo que sucede podemos captarlas con mayor claridad.**

**4.Crear un futuro mejor. No debemos olvidar que nuestros actos, pensamientos y palabras están creando constantemente nuestra realidad y que, por tanto, si enfocamos la atención en cosas que nos proporcionen paz estaremos sembrando paz para el futuro en nuestras vidas.**

## LA IMAGINACIÓN

La imaginación es una de las capacidades más poderosas que posee el ser humano. Gracias a la imaginación, el mundo avanza, evoluciona. Antes de la creación surge primero la imaginación porque todo lo que existe ha sido primero imaginado.

Si utilizamos la imaginación al servicio del corazón lograremos estados emocionales más satisfactorios, porque el cerebro no distingue entre lo que imagina y lo que realmente ocurre. Por lo tanto, dispongo dentro de mí de una potente herramienta de control interno, porque con ella puedo transformar mis emociones densas y evitar su influencia negativa en mi mundo.

Que al principio me cueste utilizarla no significa que no esté capacitado para hacerlo. Quizás lo único que me sucede es que no estoy acostumbrado a imaginar. La práctica me ayudará a que cada vez me resulte más fácil.

Imaginar que me encuentro en situaciones agradables o incluso idílicas me sirve para cambiar el foco de atención cuando siento rabia, tristeza o dolor.

Como lo que imagino vibra más alto, mis emociones vibrarán también en una frecuencia superior. En pocos minutos me sentiré mejor.

Igualmente, con ese propósito y sin dejarse llevar por la nostalgia, podemos recurrir a los recuerdos: acordarse de un momento muy feliz, revivirlo en la mente como si estuviera de nuevo sucediendo, recrearse en él. Las emociones cambiarán de inmediato.

Atrevámonos a explorar las hermosas capacidades que posee el hemisferio derecho del cerebro, el intuitivo y creativo, y descubriremos que la magia realmente existe. Se encuentra en el interior de cada uno.

## LA MÚSICA

La música es sonido y el sonido es vibración. Gracias a la música podemos transformar nuestras emociones, aunque debemos tener en cuenta que las canciones que escuchamos pueden emitir frecuencias muy diversas.

La música de vibración elevada abre el corazón, porque el alma se identifica con ella. Así nos transporta a estados emocionales gratos y agradables. Al escucharla, el espíritu se eleva y nos resulta más fácil conectar con la energía sutil de los guías espirituales.

Además de escuchar música de alta vibración para relajarnos y transformar las emociones densas, también podemos cantar o bailar. Al cantar nos permitimos expresar y el alma se alegra. Al bailar ponemos el cuerpo en movimiento, sentimos la música, y la atención se concentra en el presente, mientras fluyen la alegría y el entusiasmo.

## EL AGUA

El agua es un gran conector, porque libera, limpia y relaja. Cuando nos encontramos cansados, densos o aturdidos podemos darnos un baño para recuperar la armonía y la conexión, tanto con el alma como con nuestros guías.

Si te animas a hacerlo crea el ambiente apropiado en el baño. Mientras se llena la bañera pon música relajante, enciende velas e incienso, apaga la luz, echa sales en el agua. Si lo deseas también puedes introducir cristales de cuarzo o colocarlos alrededor de la bañera. Para canalizar con más fluidez puedes poner tu cuarzo canalizador en la zona donde reposará tu cabeza, lo más cerca posible del chacra de la corona.

Cuando entres en el agua siente su caricia sobre la piel. Sumérgete en el ambiente que has creado. Tómatelo como un premio merecido o como un descanso reparador. Es tu momento, el instante que has creado para ti. Vas a disfrutarlo plenamente.

Respira. Cierra los ojos. Usa la respiración como un mecanismo de vaciado y permite que tu cuerpo y tu mente se vayan relajando al compás de la música que has puesto para ti.

Luego llama a tus guías y pídeles que ellos dirijan la sesión, que te proporcionen justo lo que necesitas en ese momento. A partir de ese instante déjate llevar.

## EL SOL

Somos seres solares. Llevamos luz en el corazón. Esa luz necesita la conexión con el sol a diario. El sol es alimento para ella. La nutre, la reactiva, le da vida. También lo hace con el cuerpo físico, que necesita la luz solar para mantener el equilibrio.

Si comienzas el día recibiendo la luz del sol en la piel, aunque sólo sea sobre la cara, y solicitándole que esa luz te nutra, te sane y te libere de la densidad que puedas haber generado o absorbido, dispondrás de más energía y equilibrio para afrontar cualquier contratiempo. Estarás más alineado con tu corazón, con la luz que llevas en él, y percibirás mejor las señales que se vayan presentando.

También puedes imaginar que inspiras luz solar por la boca y que esa luz recorre tu cuerpo transformando densidades, sanando desequilibrios y liberando bloqueos. Recuerda que el poder de la imaginación es infinito y que todo lo que imaginas es real para tu cerebro. Así pues imagina que la luz del sol que inspiras le devuelve la perfección original a tus células y observa lo que sucede en tu interior durante el proceso.

Canalizar en contacto directo con la luz del sol es como ir a toda velocidad por una autopista despejada, porque el sol eleva la frecuencia vibratoria y reconecta a la persona con su alma y con la Fuente.

## LA MEDITACIÓN

Sin duda, una de las técnicas de relajación más eficaces es la meditación. Dice el Diccionario esencial de la lengua española que meditar es aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo. Sin embargo, esta definición se queda corta, porque meditar es mucho más. Los beneficios que el silencio interior nos aporta son infinitos: equilibrio de todos los sistemas orgánicos, claridad mental, aumento de la creatividad, mayor rendimiento…

En efecto, al comenzar a meditar, uno debe concentrar toda su atención en un solo punto, normalmente en la respiración, para disminuir e incluso detener el flujo constante de los pensamientos. También puede concentrar la atención en el centro de la frente, imaginando una luz que brilla en ese lugar.

Al hacerlo durante unos minutos (el tiempo depende de cada persona), lo primero que llega es la calma.

Los pensamientos crean las emociones. Un pensamiento de baja vibración genera una emoción de baja vibración. Uno elevado abre el corazón. Por eso, al enfocar la atención en un punto neutro podemos provocar paz en nuestro interior. La ausencia de pensamiento genera paz. La mente descansa; el organismo también, porque dejan de activarse los sistemas que se encargan de mantener el equilibrio físico del cuerpo.

Ante una situación de alerta, el cuerpo genera adrenalina, entre otras sustancias químicas distorsionantes. Si las generamos de manera constante, a través de pensamientos de rabia o temor, el estrés está asegurado. Cuando estamos estresados respiramos entrecortadamente, llega menos aire a los pulmones y todo el organismo se resiente: la sangre no se oxigena bien, las células y las neuronas, tampoco. El cuerpo y sus sistemas funcionan entonces a pleno rendimiento en condiciones precarias.

Meditar nos ayuda a controlar los pensamientos, el talante de nuestras emociones y, por ende, el funcionamiento de nuestro organismo. Al detener el flujo de los pensamientos frenamos también el de la adrenalina. Al respirar conscientemente oxigenamos todos los sistemas del cuerpo físico.

A muchas personas les cuesta meditar porque, en el momento en que cierran los ojos, la mente empieza a emitir un bombardeo de preocupaciones. Una forma muy eficaz de controlar ese bombardeo es concentrarse en respirar, únicamente en respirar. Cerrar los ojos y observar el movimiento cadencioso del aire entrando y saliendo por la nariz. Observarlo todo el tiempo, diga lo que diga la mente, pase lo que pase afuera. Colocar toda la atención en el aire que entra y sale, en el movimiento del cuerpo mientras respira, y permanecer así hasta que la mente se canse. Llega un momento en que lo hace. Al principio tardará más. Con el tiempo se irá acostumbrando y responderá de inmediato a la señal que emitimos al disponernos a meditar.

Si a pesar de varios intentos, las preocupaciones siguen ahí imagina que salen de tu cabeza por el centro de la frente y se colocan delante de ti. Entonces míralas de frente, observa la forma que tienen, su color y su textura. No intentes huir de ellas. Simplemente míralas y date cuenta de que están fuera de ti. No son tú, ni tú eres ellas.

Intenta comprender lo que te muestran. ¿En qué parte de tu cuerpo generan una emoción? ¿Cómo es esa emoción? Cuando la identifiques y la observes sóplala fuera de ti. Colócala también delante. ¿Qué te enseña? ¿Qué te ayuda a comprender de ti mismo? ¿Hay algo que puedas hacer para evitar que esa emoción te domine hoy? ¿Y la próxima vez que se presente la situación que la ha generado?

Antes de terminar dale las gracias a esa emoción, por mostrarte una parte de ti que necesitaba atención y cariño. Por ayudarte a evolucionar.

## VISUALIZACIONES

## QUE PUEDEN AYUDARTE

Las visualizaciones nos ayudan a equilibrar las emociones e incluso a transformarlas. Por medio de la imaginación y el sentimiento podemos alcanzar estados emocionales muy gratificantes.

Algunas personas afirman que les cuesta mucho visualizar o que no son capaces de hacerlo, pero visualizar es lo mismo que imaginar, algo para lo que todos estamos capacitados.

Si mientras imaginamos situaciones placenteras nos permitimos sentir estaremos activando, a pleno rendimiento, los efectos positivos de las visualizaciones, porque el sentimiento le dará fuerza a lo imaginado.

A continuación te propongo una serie de visualizaciones sencillas que sirven para alcanzar estados emocionales muy gratos. Antes de disponerte a realizarlas colócate en una posición cómoda, cierra los ojos y respira tres veces profundamente. Luego empieza a imaginar lo que cada una de ellas te sugiere en este libro y déjate llevar.

Es posible que la visualización que inicies se convierta en algo más. Permítelo, ve más allá. El alma suele aprovechar los momentos de conexión con uno mismo para proporcionar a la persona la información que necesita en cada momento. Los guías, también.

**LA PLAYA**

Imagina que te encuentras en una playa solitaria, una preciosa playa llena de luz. La arena es suave y tú jugueteas con ella.

Sientes el calor del sol en la piel. Notas cómo te reconforta. Tu piel absorbe su luz y se nutre de ella. Una suave brisa te acaricia la cara. Te sientes inmensamente agradecido de estar ahí. Es un lugar muy agradable.

A pocos metros de ti, el mar emite el suave murmullo de las olas que vienen y van. El agua es de color turquesa, cada vez más intenso en dirección al horizonte. Allá, a lo lejos, cielo y mar se unen ante tu vista y te preguntas cómo es posible que exista en el mundo tanta belleza.

Inspiras y decides disfrutar plenamente de ese momento. Te tumbas sobre la toalla, extiendes los brazos, cierras los ojos y te dispones a sentir. Sólo a sentir…

**LA MONTAÑA**

Imagina que te encuentras en la cima de una montaña. A tus pies puedes contemplar un hermoso valle. En él serpentea un riachuelo, que se pierde en la distancia. Hay flores de muchos colores y árboles de especies diversas. En ese valle reina una gran calma.

Inspiras profundamente. Huele a musgo y a tierra mojada.

Te sientas en una roca, para contemplar con detalle tanta belleza, y te fijas en un águila que sobrevuela el valle, muy cerca de ti. Las águilas pueden verlo todo desde arriba. Hoy puedes verlo tú. Incluso estás viendo al águila desde otra perspectiva.

En ese lugar, rodeado de vegetación, inmerso en el silencio y respirando aire puro, te sientes libre. El sol acaricia tu piel y te das cuenta de que ahora te encuentras mucho más cerca de él y de que ahí su influencia resulta más poderosa.

Te sumerges en la perfección del momento y te dejas llevar…

**EXPANDIR EL ALMA**

Con los ojos cerrados coloca toda la atención en el centro de tu pecho e imagina que en él se enciende una luz. Es una luz muy brillante, preciosa.

Cuanto más la miras, más brilla. Poco a poco, esa luz va adquiriendo la forma de una esfera. Una esfera que crece y crece hasta abarcarte por completo.

Te encuentras inmerso en tu propia esfera de luz. Esa luz es tu alma. Inspira y siente su vibración.

En contacto con su energía, plenamente consciente de ella, te sientes en casa. Disfrútalo durante unos minutos y deja que tu alma te muestre el camino.

## EQUILIBRAR LOS CHACRAS

Pon toda la atención en el chacra raíz, que se encuentra a unos centímetros por debajo del perineo. Imagina que ese lugar de tu cuerpo se llena de color rojo y, luego, que surge de él un tubo de luz que te conecta con el centro de la Tierra.

Inspira y permite que la energía de la Tierra ascienda por ese tubo de luz hasta tu primer chacra. Siéntelo.

Vuelve a inspirar y permite que la energía de la Tierra llegue hasta tu segundo chacra, el del sacro, que se encuentra a unos centímetros por debajo de tu ombligo. Imagina también que el color naranja inunda ese lugar, por delante y por detrás de tu cuerpo. Permite que la vibración del color naranja, unida a la energía de la Tierra, equilibre tu segundo chacra. Siéntelo antes de continuar.

Haz lo mismo con el plexo solar, que está a la altura de tu estómago y es de color amarillo, y con el chacra del corazón, que se encuentra en el centro de tu pecho. Proyecta ahí el color verde.

Luego coloca toda la atención en el chacra de la corona, a unos centímetros por encima de tu cabeza. Ese chacra es de color blanco. Imagina que, desde él, surge un tubo de luz hasta la Fuente. Ahora inspira y permite que tu chacra corona se nutra de luz a través de ese tubo. Siente su efecto en ti.

Inspira y permite que la luz llegue hasta el centro de tu frente e imagina el color violeta por delante y por detrás de tu cabeza.

Haz lo mismo con el chacra de la garganta, que es de color azul, y, de nuevo, con el corazón, aunque en esta ocasión, cuando descienda la luz hasta él, llénalo de color rosa.

Finalmente permite que los colores rosa y verde que has imaginado en tu corazón, se expandan unidos por todo tu cuerpo.

No te olvides de que, durante todo el proceso, debes permitirte sentir.

## CONECTAR CON TUS DOS ESENCIAS

Haz la visualización descrita en el apartado anterior y date cuenta de que el color verde es tu esencia humana y el rosa, tu esencia divina. Mientras los colores unidos se expanden por todo tu cuerpo, a partir del corazón, siéntete humano y divino al mismo tiempo. Percibe cómo se equilibran ambas polaridades en ti, cómo se integran la una en la otra sin perder su identidad, complementándose para trabajar en equilibrio y unidad.

Agradece a la Madre Tierra todo lo que eres y todo lo que tienes como ser físico: tu cuerpo, tu hogar, el alimento, la luz del sol, los árboles, el aire, el agua…

Agradece a la Luz todas las capacidades que posees como ser divino. Tú eres una parte de esa luz que forma el Uno y, como tal, dispones de la capacidad de iluminar. Siéntelo, disfrútalo. Y vuela…

## EL BAÑO DE LUZ

Realiza una visualización rápida de tus chacras imaginando en cada uno de ellos su color. Deja que la energía de la Tierra los nutra, desde el primero hasta el cuarto, y que la luz de la Fuente baje hasta él desde el séptimo, tal como hiciste en las dos visualizaciones anteriores.

Luego solicita que surja un tubo de luz a tu alrededor. Ese tubo de luz conecta el centro de la Tierra con la Fuente.

Cuando te sientas ya dentro de él pide un baño de luz divina desde la Fuente, para equilibrarte, sanarte y devolverte la conexión. Disfruta de la experiencia.

# CONCLUSIÓN

Todos podemos canalizar. Es una capacidad que hoy debemos recuperar. Tal vez, no todas las personas vayan a canalizar grandes mensajes para el mundo, pero todas pueden comunicarse con su guía, para que les ayude y acompañe en sus procesos personales.

Los guías nos ayudan a recordar nuestro propósito de vida y a rescatar toda la información que está disponible para nosotros. La Tierra la necesita hoy para evolucionar en armonía.

Podemos vivir perfectamente sin conectar con los seres de luz que están dispuestos a ayudarnos, pero, sin duda, la comunicación con ellos nos abrirá muchas puertas. Ellos poseen una visión más amplia de la realidad, saben quiénes somos y para qué hemos venido. Conservan todos los recuerdos de nuestro plan de vida.

No debemos ensalzarlos hasta el punto de sentirnos pequeños a su lado, pero sí apoyarnos en ellos hasta que recuperemos la autoestima.

Después de varios años en contacto consciente con mis guías -canalizando casi a diario, para recibir orientación y consejos en los asuntos de mi vida cotidiana e instrucciones precisas para llevar a cabo mi misión- echo la mirada atrás y me sorprendo.

A lo lejos veo a aquella mujer triste, enfadada y confusa en la que me convertí, rodeada de sombras y de dolor. ¿Dónde quedó? Se fue diluyendo. Las palabras cálidas, los mensajes directos al corazón, la vibración tan elevada… Todos fueron regalos de amor para mi alma, que logró por fin salir al exterior, vencer el encierro. La mujer que yo soy estaba en mí, pero ellos, mis guías, me ayudaron a rescatarla. Así lo siento: fue un auténtico

rescate. Había que vencer al miedo y a la culpa, esquivar el acoso de las creencias limitantes, soltar el control, recuperar la autoestima, aprender el valor de la confianza.

El arduo y paciente trabajo que ellos realizaron conmigo logró que, por fin, me atreviera a dar los pasos que mi corazón me pedía. Hoy me asombro de todo lo que ha sucedido, contemplo la belleza de Agartam y me emociono. Cientos de personas, tal vez miles, colaborando desde el corazón, desinteresadamente, para ayudar al cambio de conciencia, a la Humanidad y a la Tierra.

¿Ese proyecto estaba en mí? No lo recuerdo. Yo sólo seguí las señales del camino, hice caso de las indicaciones de mis guías, me dejé llevar por el corazón…

**El camino se desvela paso a paso, mientras lo recorremos. Desde un enfoque mental puede resultar muy difícil, porque hay cosas que la mente no comprende y, cuando lo intenta, se pierde.**

Si se lo permitimos, los guías pueden ayudarnos a abrir el corazón al mundo de las realidades invisibles. Son invisibles, pero son reales. Tal como sucede con las ondas de radio –que, aunque nadie las ve, se mueven y transportan sonidos-, así sucede con la energía. La energía se mueve, se transforma, vuela. Si no aprendemos a utilizarla en nuestro beneficio puede actuar en nuestra contra. Me refiero a lo que sucede cuando, constantemente, emitimos palabras y pensamientos de baja vibración, sin darnos cuenta de que, de ese modo, estamos ordenándole a la energía que se transforme precisamente en eso: en experiencias de baja vibración.

Aprender a gestionar el potencial del mundo invisible es una de las grandes lecciones ante las que el ser humano se encuentra hoy. Debemos reeducar a nuestras mentes, para que aprendan a aceptar la existencia de lo que nuestros ojos aún no ven y a utilizar su capacidad creadora de manera responsable.

Los seres de luz que nos acompañan pueden ayudarnos, pero nosotros tenemos que permitírselo y avanzar.

# EXPERIENCIAS

# DE OTRAS PERSONAS

## PAOLA PATRICIA MAMBANEGRA (MÁLAGA)

Mi vida ha cambiado, no se trata de cambios superfluos, sino de cambios por dentro. He crecido como persona, he madurado, porque a raíz de confiar en mí misma y en mis guías he empezado a dar los pasos necesarios para hacer lo que mi alma me pide.

En el curso, conectas con tu yo verdadero, lo escuchas y él te habla. No hay trucos de magia, ni falsos gurús. Alicia, con total honestidad y sencillez, nos guía hasta ese encuentro.

Tras el curso llegaron muchas pruebas, pero algo había cambiado en mí a la hora de afrontarlas. Sentirme apoyada y arropada por mis guías alivió mucho la densidad de los acontecimientos.

Te invito a que cuando leas estos testimonios reales, respires y sientas la voz de tu alma. Es muy probable que escuches la llamada.

## JOAN ORTÍN (BARCELONA)

Salí del curso impresionado puesto que, para mí, eso de canalizar era de santurrones y místicos. Yo era muy escéptico pero, poco a poco, la magia me capturó. Abrí la mente y mi guía me habló.

Durante los siguientes veintiún días no dejé de canalizar ni uno solo. Aún no habían acabado esos veintiún días y ya estaba haciendo el segundo curso. Pequeños mensajes, acompañado de muchas comprensiones, iban llegando a mi libreta. También, alguna canalización para mis seres más cercanos o para algún cliente.

Canalizar, ese momento de conexión con mi ser, se ha convertido en una práctica habitual. Saber que maestros de otra dimensión nos acompañan en nuestra vida te da serenidad y claridad. Mi vida ha cambiado, se ha vuelto más sutil, todo es más delicado. Todo tiene un sentido.

## Mª ÁNGELES OMAÑA (MADRID)

Desde que alcanzo a recordar tengo integrado que las casualidades no existen, que todo tiene una razón de ser. Nunca había oído hablar de Alicia Sánchez Montalbán, no tenía ni idea de su existencia ni de lo que hacía…

Busqué en Internet, vi los videos, leí la información que encontré y así supe de Agartam, del proceso de Alicia y de los cursos de canalización que impartía. A Víctor Estévez ya le conocía de Operación Triunfo; me llamó mucho la atención que trabajara en equipo con Alicia. En ese momento no sabía por qué pero sentí que tenía que conocerlos. Más tarde entendí que fueron la respuesta a mi llamada de auxilio.

La alegría, frescura y positividad que irradian se contagia, es transformadora, sube la vibración. Hacer el curso cambió radicalmente mi estado de ánimo, mi vida. Salí de él completamente transformada, la alquimia se habría producido. Conseguí dar una vuelta a todo lo que me rodeaba.

Ellos me ayudaron a recordar que todo está en mí, que sólo tengo que oírme, sentir y comunicarme con mis guías espirituales. Que no tengo que seguir

buscando afuera, porque mi alma tiene todas las respuestas. Que puedo reconocer mi propósito de vida y que las ayudas realmente existen.

## ELENA GARCÍA TORO (MÁLAGA)

Este fin de semana hace justamente un año que participé en el curso Aprender a Canalizar. Recordarlo no sólo me ha causado una gran alegría, sino también algo de nostalgia, pues me doy cuenta del tremendo vuelco que ha dado mi vida en este último año, a raíz de comunicarme conscientemente con mis guías y con mi yo superior y, sobre todo, de sentir su presencia y su amor.

Durante aquel curso me reencontré conmigo misma de una manera tan bella, directa y sencilla, que recuerdo los meses posteriores como momentos de auténtica iluminación, de explosión de amor a cada instante. Era sobrecogedor, pero a la vez natural y cotidiano. Sentía que brillaba de nuevo de verdad, como había brillado siendo niña.

Desde entonces, la comunicación con mis guías, con mi yo superior, con mi alma y con cualquier conciencia de alta vibración que desee transmitirme un mensaje es de lo más común y cotidiano en mi vida. Toda mi percepción se ha visto ampliada, mis sentidos y mi cuerpo físico son capaces de sostener vibraciones de amor que nunca hubiera imaginado que existían.

Escucho con atención los consejos que me llegan. Pregunto y siempre obtengo maravillosas respuestas, muchísimo amor y apoyo. Me siento en todo momento acompañada, incluso en esos días en los que las emociones se muestran más potentes. Tengo la certeza de que esta experiencia humana es la mejor elección de amor, servicio y aprendizaje para mí en el presente.

## MARIAN PÉREZ (BURGOS)

Mientras hacía el curso Aprender a Canalizar tenía la sensación de que mi cuerpo vibraba. ¡Hasta podía oír un zzzzzmmmm! Notaba ese zumbido constante, pero no me resultaba molesto. Era como si pudiera tener más radio energético. Nunca había sentido algo así.

Todos los días hago un rato de meditación y conecto con mi guía. Hoy pregunté qué significaba ese zumbido y me indicaron que era el OM primordial. Entonces me di cuenta de que ésa era exactamente la sensación: como si yo hubiera estado todo el tiempo cantándolo internamente. Fue una preciosa experiencia que jamás olvidaré.

## CARMEN LUQUE (BARCELONA)

Desde que hice el curso de canalizar siento que estoy conectada. Es increíble. Tengo una libreta casi llena de mensajes, todos para mí. Escribo a las cinco de la mañana, a las doce de la noche, a media tarde… Tengo papel y bolígrafos por toda la casa.

Una noche no podía dormir y pedí un mensaje a mis guías. Empecé a escribir tan rápido que no sabía ni lo que escribía. Al día siguiente se lo leí a mi marido. Él se quedó con los ojos como platos, con cara de no dar crédito a lo que escuchaba, y me dijo que realmente alguien me dictaba. Ya no le cabía duda de que no estamos solos.

Gracias, Alicia por animarnos a confiar en nosotros mismos y a utilizar este don que tenemos todos.

## FREDDY ROMERO (MARACAIBO - VENEZUELA)

Con el curso a distancia viví una extraordinaria experiencia que me permitió romper la barrera del miedo, conocerme a mí mismo y abrir paso a mi

mundo interior, para descubrir que la canalización y la mediumnidad son dones que el universo nos entrega, porque nos los hemos ganado con el aprendizaje adquirido en otras vidas.

Aceptar esa realidad me ha permitido ver con más calma mi vida actual. He aprendido que hay seres de luz que, desde planos de conciencia más elevados, nos ayudan a evolucionar y a crecer como seres humanos, transformando las emociones densas en sentimientos de amor y compasión hacia todas las personas.

## INMACULADA PANDURO (MÁLAGA)

¿Hablar con mi guía espiritual? ¡Era lo último que hubiera pensado hacer en esta vida! De hecho, la primera vez que llegó el correo a mi bandeja de entrada, lo borré. Meses más tarde volvió a aparecer. Mi vida estaba cada vez peor, ¿qué tenía que perder?

Miré el correo, esta vez hasta el final, y vi un enlace a un video, donde salía una chica joven hablando de la importancia de canalizar en estos tiempos. La última frase que dijo fue la que más me impacto: “Lo más gratificante del curso es comprobar cómo la gente se da cuenta, sólo en un fin de semana, de lo que es capaz hacer.”

Aquellas palabras recorrieron mi cuerpo como un escalofrío. LO QUE SOY CAPAZ DE HACER. ¿Y qué soy capaz de hacer yo? En ese momento me sentía incapaz de todo. No era buena hija, ni buena hermana, ni buena madre, ni buena pareja…

No sé qué pasó en el curso, pero allí dejé muchas de las mochilas emocionales con las que cargaba innecesariamente en mi vida. Esas mochilas me impedían ser yo misma.

Todo comenzó a tener color. El juego de la vida se inició también para mí, conmigo a bordo. Al fin siento que la magia existe.

## MARISA PICANYOL (BARCELONA)

Mientras dudaba entre hacer o no el curso, empecé a despertarme de madrugada. Intuitivamente miraba la hora y me daba cuenta enseguida de que la suma de los dígitos daba 9. Un día se me averió la nevera y su temperatura marcaba 9 y la del congelador 18. Entonces me acordé de un video que había visto hacía tiempo, en el que Alicia hablaba de sus primeras canalizaciones y de Agartam. En él decía que acudieron 18 personas a la primera meditación y que el número de Agartam era el 9.

Entonces comprendí que mis guías me estaban indicando que hiciera el curso.

Cuando empecé a canalizar se me calentaban las manos y los pies. Los mensajes me alentaban a seguir mi camino, el de la sanación. Como preguntaba siempre lo mismo, dejaron de responderme, aunque seguían calentándoseme las extremidades. Sentía que el mensaje era: ¡Ya te lo hemos dicho muchas veces! Así que empecé a canalizar para mis amigos…

## MIGUEL (LIMA – PERÚ)

La primera vez que canalicé tenía diecisiete años y me sucedió de repente, un día que entré en mi cuarto y alguien me habló sin palabras, pero con un mensaje tan claro que aún hoy lo recuerdo. Era exactamente lo que necesitaba escuchar en ese momento.

Después ya no volvió a pasarme nunca más. Pensaba que aquel había sido un acontecimiento aislado, que sólo unos pocos podían canalizar, los elegidos

para ello. Por eso, durante bastante tiempo, fui preguntando lo que necesitaba saber a otras personas que sí canalizaban.

Cuando conocí a Alicia, ella me mostró que todos podemos canalizar, incluido yo. Hoy canalizo hermosos mensajes, sabios y amorosos. Recibo los mejores consejos, palabras muy reconfortantes y mucho amor. Claro que eso no significa que haya dejado de cometer errores ni que me haya convertido en un santo. Sigo siendo el mismo de siempre, pero ahora conozco a mis guías y me dejo ayudar por ellos.

## DIVYA VATNANI (FUERTEVENTURA)

Este curso llegó en un momento de mi vida en que había practicado tanto con la espiritualidad -meditaciones, canalizaciones grupales, sanaciones, oraciones, decretos...- que no me interesaba saber nada más. Me enfrentaba a ciertos obstáculos en mi vida, pero estaba cansada de tantos cursos.

Cuando me hablaron del curso Aprender a Canalizar de Alicia respondí con un no rotundo. Después fui a contestar emails. En el primero que abrí, tropecé con el nombre Alicia. Enseguida apagué el ordenador, cogí una revista cualquiera. En la página que se me abrió, volví a encontrar ese nombre. Empecé a enfadarme, la cerré y me fui al balcón. Entonces oigo a una madre llamando a su hija pequeña: Alicia, ven aquí. ¡Ya era el colmo!

No me quedó más remedio que sentarme, cerrar los ojos y preguntar:

-¿Esto qué es?

Sentí una voz que me decía: Tienes que hacer el curso con Alicia.

-¿Por qué?, si yo ya canalizo…

-Porque viene del país de las maravillas. ¿No decías que querías conocer el país de las maravillas? Pues aquí está tu oportunidad.

¡Me quedé alucinada! Así de claro no me había pasado nunca.

Me apunté al curso y entonces comprendí por qué tenía que hacerlo.

Conocer a mis guías fue una experiencia impresionante. Salí de allí con la sensación de que me habían colocado alas. Sólo tenía que practicar moviéndolas y ¡a volar! Conocerse a uno mismo, nuestro propósito en la vida, encontrar las respuestas en nuestro interior, sin depender siempre de los demás. ¡Disfruté como nunca! Las meditaciones del curso fueron una experiencia única.

El curso me aportó cuatro cosas muy importantes para mí:

1. Amarme a mí misma. En el curso empecé a canalizar para mí, lo que me ayudó a ir conociéndome cada vez mejor, algo que influye mucho a la hora de ayudar a los demás. Comprendí que pensar en mi propio bienestar no era egoísmo sino centrarse en uno, algo necesario para estar equilibrado. Con la ayuda de mis guías fui capaz de recordar los sueños que había olvidado.

2. Enraizarme en la Tierra. Lo había oído mucho, pero no terminaba de entender su significado. Hoy diría que se trata de traer el cielo a la Tierra. Todo lo que había hecho antes del curso era trabajar con los pensamientos y las palabras, pero me faltaba la acción, el movimiento. Gracias a la ayuda de mis guías, se abrió ante mis ojos un mundo nuevo, el país de las maravillas. Por eso tenía que hacerlo: para comprender que los sueños sí se hacen realidad.

3. Confianza en mí. Desde pequeña he sido muy tímida. Estar entre personas desconocidas era para mí estar en una jaula sola junto a un león. Gracias a mis guías estoy aprendiendo a enfrentar al león, a los retos, y a superarlos, como bien lo dice mi canción favorita, Roar, de Katy Perry. Este curso me ha servido enormemente para abrirme. Imagino a veces que mis guías estarán cansados de mí. Les hago tantas preguntas... No sólo en relación con mi propósito de vida, sino también para las cosas pequeñas del día a día: qué hacer de comer, cómo arreglar problemas técnicos en casa, cómo hablar con cierta persona que no me quiere escuchar, qué responder, dónde organizar los cursos, la salud, etc. Siempre me sorprenden con sus respuestas. Me han ayudado a confiar en mí, en la vida y en los demás.

4. Reír y disfrutar de la vida. Durante años, sin darme cuenta, yo ofrecía en mi entorno una imagen seria, muy estructurada, algo parecido a una maestra espiritual. Pocos meses antes del curso, algo en mí estaba cambiando. En vez de las meditaciones, decretos y sanaciones prefería escuchar las canciones de Europa FM. Estaba disfrutando de la vida, pero a la vez sentía que estaba haciendo algo mal. ¿Qué me estaba pasando? Yo no era así. Conocer a Alicia fue una bendición. A partir de entonces comprendí que la espiritualidad no era sólo meditar, sanar y convertirse en una persona seria, transmitiendo aparentemente paz y amor, sino reír, cantar, bailar y disfrutar cada instante con alegría.

Ahora los problemas parecen oportunidades para afrontar un aprendizaje nuevo. He hecho muchas cosas que antes ni siquiera imaginaba y he cumplido sueños que parecían imposibles. Ahora vivo una espiritualidad llena de aventuras. ¡Gracias, Alicia!

# Sea Of Letters

## Ediciones Corona Borealis

**EL SEXTO SENTIDO**

**Esther Gella Grau**

**El enigma de los círculos**

**Vicente Fuentes**

**La ley de autocreación**

**Dr. Félix Torán**

**Los poderes de la mente**

**Alejandro Parra**

**Liderando tu vida**

**Eudald Escoda Lloveras**

**Controla tu estrés, en 30 dias con**

**entrenamiento cerebral**

**Juan Antonio Guerrero Cañongo**

**Cambia tu vida en 30 días con la Ley de la Atracción**

**Olivia Reyes Mendoza**

**Enigmas de la humanidad**

**Pedro Silva**

**Crea tu propia vida**

**Pepa Kern**

**La superación de la dependencia**

**emocional**

**Jorge Castelló Blasco**

**Las raíces del éxito: Claves para conseguirlo**

**Rubén Sañudo Gastélum**

# Ecología mental. Experimentar la paz

**Jorge Lomar**

# Table of Contents

Título
Créditos
AGRADECIMIENTOS
MENSAJE DE LUZ PARA LEER ANTES DE COMENZAR ESTE LIBRO
PRÓLOGO DE LA AUTORA
MI PROPIA EXPERIENCIA
LO QUE NO NOS HAN CONTADO
EL PODER DEL MIEDO
POR QUÉ APRENDER A CANALIZAR
LOS GUÍAS ESPIRITUALES
QUÉ ES CANALIZAR
SEÑALES QUE TE AVISAN
ELEVAR LA VIBRACIÓN
LOS SERES FALLECIDOS
DESCUBRIR QUIÉN ES MI GUÍA
LA ÚNICA FÓRMULA QUE SE DEBE RESPETAR
CÓMO SE CANALIZA
EL MENSAJE
DÓNDE CANALIZAR
HERRAMIENTAS QUE AYUDAN
PREGUNTAS RECOMENDADAS
CUANDO TU GUÍA TE HABLA REPENTINAMENTE
PONER EN PRÁCTICA LO QUE ELLOS NOS SUGIEREN
LO QUE PUEDE LOGRARSE
CANALIZAR PARA OTROS
LO QUE LOS GUÍAS NOS ENSEÑAN
TÉCNICAS PARA RELAJARSE
CONCLUSIÓN
EXPERIENCIAS DE OTRAS PERSONAS